

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-20 do dnia 2025-03-29 KUCHNIA SOPOT

|                     | NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów | NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | NOWA SOP- I zestaw WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-20 czwartek | Śniadanie                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta jajeczna z awokado + 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     | Obiad                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Kasza bulgur + 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g<br>Mizeria + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                       | Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet z indyka z warzywami + 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                  | Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Marchew mini z sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Mizeria + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet z indyka z warzywami + 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                  | Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Marchew mini gotowana + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet z indyka z warzywami + 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Makaron świderki + 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                 | Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
|                     | Kolacja                                             | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Słupki papryki kolorowej 80 g<br>Sałata strzępiasta zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )            | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Słupki papryki kolorowej 80 g<br>Sałata strzępiasta zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )            | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata strzępiasta zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata strzępiasta zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Pasta z cukinii i marchwi (dieta) + 80 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata strzępiasta zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z fasoli z cebulką + 60 g<br>Słupki papryki kolorowej 80 g<br>Sałata strzępiasta zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     | PN                                                  | Salatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                     |                                                     | Wartość energetyczna: 2476.44 kcal;<br>Białko ogółem: 124.14 g; Tłuszcz: 92.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 292.33 g; W tym cukry: 41.44 g; Błonnik pok.: 34.03 g; Sól: 13.86 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2323.30 kcal;<br>Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 295.93 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 45.56 g; Sól: 13.03 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2237.17 kcal;<br>Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 94.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 249.38 g; W tym cukry: 60.10 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 12.54 g;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2238.26 kcal;<br>Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 299.12 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 11.91 g;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2107.48 kcal;<br>Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 245.83 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 12.46 g;                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2199.33 kcal;<br>Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 68.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 302.46 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sól: 11.92 g;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2265.91 kcal;<br>Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 67.56 g; Błonnik pok.: 42.82 g; Sól: 10.17 g;                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-20 do dnia 2025-03-29 KUCHNIA SOPOT

|                   |           | NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                     | NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                           | NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                               | NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-21 piątek | Śniadanie | Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Ser wędzony 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bulka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Ser wędzony 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                      |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Bulka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Miód (25g) 1 szt<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g |                                                                                                                                                                                                                                   | Bulka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Ser wędzony 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                          |
|                   | Obiad     | Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 80g + 80 g ( <u>RYB</u> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                  | Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Risotto z brązowego ryżu z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g ( <u>SEL</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 80g + 80 g ( <u>RYB</u> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                    | Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 80g + 80 g ( <u>RYB</u> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                        | Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g ( <u>MLE, SEL</u> )<br>Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u> )<br>Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 80g + 80 g ( <u>RYB</u> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Warzywa po grecku + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                    |
|                   | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g ( <u>MLE, GOR</u> )<br>Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g ( <u>MLE, GOR</u> )<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Filet z indyka kostka pieczona + 80 g<br>Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g ( <u>MLE, GOR</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) |
|                   | PN        | Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 150 g ( <u>MLE, SO2, GLU OW</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2271.11 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 265.60 g; W tym cukry: 66.53 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 10.85 g;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2527.16 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 112.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 277.13 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 39.06 g; Sól: 12.89 g;                                                                                        | Wartość energetyczna: 2402.65 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 320.38 g; W tym cukry: 98.87 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 8.99 g;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2620.92 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 103.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; W tym cukry: 101.28 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 10.37 g;                                                                           | Wartość energetyczna: 2322.81 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 75.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; W tym cukry: 100.17 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 8.60 g;                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2516.69 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 91.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.37 g; Węglowodany ogółem: 327.67 g; W tym cukry: 102.36 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 9.88 g;                                   | Wartość energetyczna: 2402.65 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 320.38 g; W tym cukry: 98.87 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 8.99 g;                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-20 do dnia 2025-03-29 KUCHNIA SOPOT

|                   |           | NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | NOWA SOP- II 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-22 sobota | Śniadanie | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g<br>Sałata strzępiasta czerwona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g<br>Sałata strzępiasta czerwona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g<br>Sałata strzępiasta czerwona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Sałata strzępiasta czerwona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pasta z cukinii i marchwi + 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g<br>Sałata strzępiasta czerwona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pasta z cukinii i marchwi + 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g<br>Sałata strzępiasta czerwona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     | Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Burger z białego sera, jaj i warzyw + 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU OW.</u> )<br>Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                               | Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                            | Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                | Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Nuggetsy z kurczaka + 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                     | Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g<br>Marchew gotowana + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                   | Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Marchew gotowana + 100 g<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                         | Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron penne + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masa serowa do makaronu + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus truskawkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                      | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                      | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                               | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                           | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                       | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy + 60 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Mix салат 20 g<br>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: 2025.43 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; Węglowodany ogółem: 248.74 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 13.14 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2068.24 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 255.08 g; W tym cukry: 35.77 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 11.76 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2244.39 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 346.04 g; W tym cukry: 91.98 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 12.64 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2127.92 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.14 g; Węglowodany ogółem: 309.02 g; W tym cukry: 86.83 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 11.29 g;                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2126.57 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 28.12 g; Sól: 11.11 g;                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1924.12 kcal; Białko ogółem: 104.72 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; Węglowodany ogółem: 262.82 g; W tym cukry: 78.99 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 9.67 g;                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2561.57 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 389.22 g; W tym cukry: 142.44 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 9.83 g;                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-20 do dnia 2025-03-29 KUCHNIA SOPOT

|                      | NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów                                                                                                                                                | NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | NOWA SOP- I zestaw WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-23 niedziela | Śniadanie                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> .) | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> .) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Salatka z pomidorów i koperku + 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> .) | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Serek ziarnisty naturalny 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Mix sałat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> .)  | Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Filet z indyka pieczony dieta + 80 g<br>Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Brukselka gotowana + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> )<br>Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Surówka Colesław + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Filet z indyka pieczony dieta + 80 g<br>Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> )<br>Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE</u> .)<br>Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Brukselka gotowana + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Surówka Colesław + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa ryżowa + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa ryżowa + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Gulasz wegetariański z tofu + 200 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml |
|                      | Obiad                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Kolacja                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Salatka z tuńczyka i warzyw + 150 g ( <u>RYB.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g<br>Salata strzepiasta zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                               | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g ( <u>RYB, MLE, GOR.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Salatka ogórkowo-paprykowa + 100 g<br>Salata strzepiasta zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                  | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Salatka z tuńczyka i warzyw + 150 g ( <u>RYB.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Salata strzepiasta zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Salatka śledziowa z pomidorami suszonymi i żurawiną + 150 g ( <u>RYB, MLE, GOR.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Salatka ogórkowo-paprykowa + 100 g<br>Salata strzepiasta zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | PN                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Wartość energetyczna: 2230.42 kcal;<br>Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 85.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 261.31 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 43.89 g; Sól: 14.17 g; | Wartość energetyczna: 2579.59 kcal;<br>Białko ogółem: 126.22 g; Tłuszcz: 106.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; W tym cukry: 57.71 g; Błonnik pok.: 44.73 g; Sól: 15.13 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2353.95 kcal;<br>Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 94.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 282.78 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 41.36 g; Sól: 16.05 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2494.43 kcal;<br>Białko ogółem: 132.22 g; Tłuszcz: 102.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 275.53 g; W tym cukry: 88.90 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 16.26 g;                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2179.72 kcal;<br>Białko ogółem: 105.39 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 268.49 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 14.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2360.37 kcal;<br>Białko ogółem: 129.73 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 263.46 g; W tym cukry: 86.09 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 15.01 g;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2495.31 kcal;<br>Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 91.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 339.11 g; W tym cukry: 94.60 g; Błonnik pok.: 46.85 g; Sól: 13.59 g;                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-20 do dnia 2025-03-29 KUCHNIA SOPOT

|                            |           | NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                              | NOWA SOP- I zestaw WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-24<br>poniedziałek | Śniadanie | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml         | 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>50 g<br>35 g ( <u>MLE</u> )<br>90 g<br>10 g<br>250 ml                                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml         | 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>50 g<br>35 g ( <u>MLE</u> )<br>90 g<br>10 g<br>250 ml                                                                                                                                                                                                        | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Rozszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml                                                                            | 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>50 g<br>35 g ( <u>MLE</u> )<br>90 g<br>10 g<br>250 ml                                                                                                                                                                                  | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Ser mozzarella kulki 35 g ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z brokuła + 60 g<br>Pomidor 90 g<br>Rozszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                         |
|                            | Obiad     | Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie + 400 g ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Fasolka szparagowa żółta + 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                               | Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g<br>Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g<br>Fasolka szparagowa żółta + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pyzy z truskawkami + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka owocowa + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                     | Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g<br>Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g<br>Fasolka szparagowa żółta + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pyzy z truskawkami + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka owocowa + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                        | Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g<br>Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Fasolka szparagowa żółta + 100 g<br>Dynia na parze + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pyzy z truskawkami + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Salatka owocowa + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                            | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g<br>Pasta z groszku zielonego + 60 g<br>Rzodkiewka 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>10g 1 szt<br>50 g<br>60 g<br>80 g<br>20 g<br>250 ml                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g<br>Pasta z groszku zielonego + 60 g<br>Rzodkiewka 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>10g 1 szt<br>50 g<br>60 g<br>80 g<br>20 g<br>250 ml                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g<br>Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Salatka z gotowanej marchwi i buraków z dressingiem (dieta) + 100 g<br>Salata zielona 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>10g 1 szt<br>50 g<br>60 g ( <u>JAJ.</u> )<br>100 g<br>20 g<br>250 ml                                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u> )<br>Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Rzodkiewka 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>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: 2288.20 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 95.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 264.27 g; W tym cukry: 39.47 g; Błonnik pok.: 51.14 g; Sól: 11.83 g;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2108.44 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 82.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 234.92 g; W tym cukry: 39.41 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 10.74 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2351.88 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; W tym cukry: 98.18 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 9.58 g;                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2207.74 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 82.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 259.75 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 10.74 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2245.04 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 334.81 g; W tym cukry: 99.79 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 10.56 g;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2083.75 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 256.57 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 11.70 g;                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2379.27 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 356.33 g; W tym cukry: 102.03 g; Błonnik pok.: 41.02 g; Sól: 10.46 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-20 do dnia 2025-03-29 KUCHNIA SOPOT

|                   |           | NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów                                                                                                                                                                                                            | NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                         | NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                             | NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-25 wtorek | Śniadanie | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE.</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MŁE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku + 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml  | 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>1 szt ( <u>MŁE.</u> )<br>50 g<br>60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MŁE.</u> )<br>100 g<br>250 ml                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE.</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MŁE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku + 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml  | 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>1 szt ( <u>MŁE.</u> )<br>50 g<br>60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MŁE.</u> )<br>100 g<br>250 ml                                                                                                                                           | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE.</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku + 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml                            | 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>1 szt ( <u>MŁE.</u> )<br>50 g<br>60 g ( <u>RYB, SEL.</u> )<br>100 g<br>250 ml                                                                                                                                                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MŁE.</u> )<br>Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g<br>Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MŁE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku + 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MŁE, SEL.</u> )<br>Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                  | Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MŁE, SEL.</u> )<br>Gulasz wołowy + 200 g<br>Kasza gryczana ciemna + 200 g<br>Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MŁE, SEL.</u> )<br>Kotlet schabowy panierowany + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                              | Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MŁE, SEL.</u> )<br>Gulasz wołowy + 200 g<br>Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g<br>Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MŁE, SEL.</u> )<br>Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g<br>Brokuł gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                   | Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MŁE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g<br>Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Buraki gotowane słupki + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MŁE, SEL.</u> )<br>Gulasz dyniowo-bocznikowy + 200 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g<br>Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                           |
|                   | Kolacja   | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE.</u> )<br>Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MŁE.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kiełki rzodkiewki 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>1 szt<br>50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE.</u> )<br>60 g ( <u>MŁE.</u> )<br>100 g<br>10 g<br>250 ml ( <u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                              | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE.</u> )<br>Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MŁE.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kiełki rzodkiewki 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>1 szt<br>50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL.</u> )<br>100 g<br>10 g<br>250 ml ( <u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                            | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <u>MŁE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Kiełki rzodkiewki 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>1 szt<br>50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL.</u> )<br>60 g ( <u>MŁE.</u> )<br>100 g<br>10 g<br>250 ml ( <u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Paszтет sojowy z pomidorami 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Twarożek z kolorową papryką + 60 g ( <u>MŁE.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Kiełki rzodkiewki 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MŁE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )            |
|                   | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2030.32 kcal;<br>Białko ogółem: 94.65 g; Tłuszcz: 76.15 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 252.58 g; W tym cukry: 36.48 g;<br>Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 12.63 g;                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2156.21 kcal;<br>Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 283.46 g; W tym cukry: 34.98 g;<br>Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 13.49 g;                                                         | Wartość energetyczna: 1973.10 kcal;<br>Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 276.72 g; W tym cukry: 66.98 g;<br>Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 11.90 g;                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2285.19 kcal;<br>Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 74.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 315.86 g; W tym cukry: 77.51 g;<br>Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 14.25 g;                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2083.64 kcal;<br>Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 276.31 g; W tym cukry: 72.12 g;<br>Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 10.92 g;                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2262.95 kcal;<br>Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 314.48 g; W tym cukry: 81.54 g;<br>Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 13.07 g;                                                                                            | Wartość energetyczna: 2322.32 kcal;<br>Białko ogółem: 66.19 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; W tym cukry: 78.41 g;<br>Błonnik pok.: 42.74 g; Sól: 14.42 g;                                                                                                                                                                                                                           |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-20 do dnia 2025-03-29 KUCHNIA SOPOT

|                  |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                                                                                                                                 | NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 2025-03-26 środa | Śniadanie                                                                                                                                                                                       | Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>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> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml |
|                  | Obiad                                                                                                                                                                                           | Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g<br>Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Ryż brązowy + 200 g<br>Surówka z marchwi i selera + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Brukselka gotowana + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                         | Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pulpet z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką + 100 g<br>Fasolka szparagowa żółta + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g<br>Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Ryż brązowy + 200 g<br>Surówka z marchwi i selera + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Brukselka gotowana + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                             | Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pulpet z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Makaron świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Fasolka szparagowa żółta + 100 g<br>Sałata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g<br>Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Ryż biały + 200 g<br>Marchew gotowana + 100 g<br>Fasolka szparagowa żółta + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                         | Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Pulpet z dorsza + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Makaron świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Fasolka szparagowa żółta + 100 g<br>Sałata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Burger z soczewicy pieczony + 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Ryż brązowy + 200 g<br>Ogórek kiszony z cebulką + 100 g<br>Fasolka szparagowa żółta + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | Kolacja                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20g<br>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> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Bowl z ciecierzycy + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>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> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                  | Wartość energetyczna: 2088.87 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; Węglowodany ogółem: 247.77 g; W tym cukry: 40.42 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 12.19 g; | Wartość energetyczna: 2207.40 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 246.04 g; W tym cukry: 41.04 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 14.98 g;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2212.37 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 286.09 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 12.29 g;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2314.80 kcal; Białko ogółem: 120.27 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 291.54 g; W tym cukry: 54.69 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 11.78 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2045.10 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 279.19 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 12.74 g;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2209.68 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 280.99 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 11.63 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 3001.29 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 113.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; Węglowodany ogółem: 389.27 g; W tym cukry: 61.79 g; Błonnik pok.: 52.39 g; Sól: 16.43 g;                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-20 do dnia 2025-03-29 KUCHNIA SOPOT

|                     | NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów                                                                                                                                                | NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | NOWA SOP- I zestaw WE Vegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-27 czwartek | Śniadanie                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata lodowa z ogórkami i pomidorkami koktajlowymi + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                     | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata lodowa z ogórkami i pomidorkami koktajlowymi + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata lodowa z ogórkami i pomidorkami koktajlowymi + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 60 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata lodowa z ogórkami i pomidorkami koktajlowymi + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                     | Obiad                                                                                                                                                                                              | Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną + 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLUPSZ</u> )<br>Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kalafior gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                          | Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Surówka z selera naciowego i jabłka + 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> )<br>Buraki tarte na ciepło + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                             | Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną + 200 g ( <u>SEL</u> )<br>Makaron spaghetti + 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g ( <u>SEL</u> )<br>Kalafior gotowany + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                   | Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Kotlet z kurczaka z pomidorem suszonym i ogórkami w płatkach kukurydzyanych + 120 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Surówka z selera naciowego i jabłka + 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> )<br>Buraki tarte na ciepło + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Makaron spaghetti + 200 g ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Kalafior gotowany + 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                | Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g<br>Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Kalafior gotowany + 100 g<br>Buraki tarte na ciepło + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                             |
|                     | Kolacja                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Salatka z brązowym ryżem z kurczakiem i anansem + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Salatka z białym ryżem z kurczakiem i anansem + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Salatka z białym ryżem z kurczakiem i anansem + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Salatka z białym ryżem z kurczakiem i anansem + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )        | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Salatka z białym ryżem z kurczakiem i anansem + 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )   | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Salatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego+ 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Mix salat 20 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
|                     | PN                                                                                                                                                                                                 | Deser chia z musem truskawkowym + 200 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                     | Wartość energetyczna: 2412.76 kcal;<br>Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 302.49 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 15.14 g; | Wartość energetyczna: 2338.28 kcal;<br>Białko ogółem: 117.80 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 281.05 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 13.76 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2472.48 kcal;<br>Białko ogółem: 117.70 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 323.69 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 14.75 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2382.44 kcal;<br>Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 296.27 g; W tym cukry: 74.63 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 13.19 g;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2450.21 kcal;<br>Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; W tym cukry: 67.43 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 14.06 g;                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2286.35 kcal;<br>Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 291.70 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 13.28 g;                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2624.01 kcal;<br>Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 100.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 330.94 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 14.66 g;                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-20 do dnia 2025-03-29 KUCHNIA SOPOT

|                   |                                                                                                                                                                                                | NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                           | NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-28 piątek | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Bulka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u><br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u><br>Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 90 g<br>Sałata strzypiasta czerwona 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Twarożek domowy waniliowy + 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata strzypiasta czerwona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Krem o smaku orzechowym 50 g ( <u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u> )<br>Twarożek domowy waniliowy + 60 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ,</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata strzypiasta czerwona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                          | Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziolowej 80g + 80 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g<br>Fasolka szparagowa zielona + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                     | Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziolowej 80g + 80 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g<br>Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mizeria + 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziolowej 80g + 80 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kopytka dyniowe + 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Fasolka szparagowa zielona + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Morszczuk na parze 80g + 80 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Sos grecki + 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kopytka dyniowe + 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Seler gotowany + 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Fasolka szparagowa zielona + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml | Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SO2,</u> )<br>Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Sałatka jarzynowa + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                              | Chleb razowy pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Sałatka jarzynowa + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>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> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g<br>Sałatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                                                                                                                             | Chleb razowy pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt ( <u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u> )<br>Sałatka jarzynowa + 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                               |                                                                                |
|                   | PN                                                                                                                                                                                             | Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                       | Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) |
|                   | Wartość energetyczna: 2067.33 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 87.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 233.27 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 34.48 g; Sól: 11.90 g; | Wartość energetyczna: 2191.65 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 98.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 233.72 g; W tym cukry: 49.17 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 12.26 g;                                                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2112.95 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 271.95 g; W tym cukry: 67.16 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 10.62 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2268.24 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 281.51 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 12.01 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2025.74 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 277.73 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 10.40 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2197.59 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 290.17 g; W tym cukry: 77.45 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 11.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2296.44 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 93.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 286.37 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 8.37 g; |                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-20 do dnia 2025-03-29 KUCHNIA SOPOT

|                   | NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów                                                                                                                                                | NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-29 sobota | Śniadanie                                                                                                                                                                                          | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, S02.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Szpinak baby 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, S02.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Szpinak baby 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Szpinak baby 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) | Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Szpinak baby 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, S02.</u> )<br>Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Szpinak baby 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, S02.</u> )<br>Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g ( <u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Szpinak baby 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                              | Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Klopsik z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g<br>Brukselka gotowana + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                               | Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż brązowy + 200 g<br>Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                       | Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Klopsik z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g<br>Brukselka gotowana + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                          | Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż brązowy + 200 g<br>Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                       | Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Klopsik z kurczaka + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pomidorowy + 100 g<br>Makaron świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g<br>Marchew mini gotowana + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                       | Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż biały + 200 g<br>Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                          | Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 100 g ( <u>GLUPSZ, SOJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych + 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                 |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                            | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Galaretka drobiowa z udźca z cytryną + 150 g<br>Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> )<br>Mix salat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                | Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Galaretka drobiowa z udźca z cytryną + 150 g<br>Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> )<br>Mix salat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                               | Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Galaretka drobiowa z udźca z cytryną + 150 g<br>Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> )<br>Mix salat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                               | Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g<br>Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> )<br>Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                   | Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLUPSZ.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Galaretka drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g<br>Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> )<br>Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Mix salat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                   | Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt<br>Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Mix salat z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) |
|                   | PN                                                                                                                                                                                                 | Mandarynka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Wartość energetyczna: 1974.34 kcal;<br>Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 242.76 g; W tym cukry: 48.94 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 14.20 g; | Wartość energetyczna: 2083.52 kcal;<br>Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 255.70 g; W tym cukry: 49.09 g; Błonnik pok.: 42.00 g; Sól: 14.80 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2145.06 kcal;<br>Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 257.64 g; W tym cukry: 73.17 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 14.43 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2254.24 kcal;<br>Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 91.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 270.59 g; W tym cukry: 73.32 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 15.02 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 1986.39 kcal;<br>Białko ogółem: 97.13 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 267.69 g; W tym cukry: 77.31 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 12.77 g;                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2041.77 kcal;<br>Białko ogółem: 99.87 g; Tłuszcz: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 277.73 g; W tym cukry: 77.31 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 13.98 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2197.70 kcal;<br>Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 296.44 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 45.47 g; Sól: 11.62 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,