

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-09 do dnia 2025-04-18 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-04-09 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mix salát z olejem i kielkami brokuła + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mix salát z olejem i kielkami brokuła + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mix salát z olejem i kielkami brokuła + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Mix salát z olejem i kielkami brokuła + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Brokul gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż białe + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Brokul gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 80 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż białe + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokul gotowany + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Tzatziki + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z groszku zielonego + 50 g Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		
	PNI	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: 2170.27 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 261.32 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 1983.83 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 232.00 g; W tym cukry: 45.94 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2216.77 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 299.65 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2081.13 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 265.43 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2140.81 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 1912.78 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 257.87 g; W tym cukry: 55.97 g; Błonnik pok.: 25.11 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2884.50 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 125.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; W tym cukry: 67.40 g; Błonnik pok.: 42.20 g; Sól: 12.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-09 do dnia 2025-04-18 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-04-10 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta warzywna z cukini i marchewki + 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u>) Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Kalaflor gotowany + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Sos boloński z kurczaka (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Kalaflor gotowany + 100 g Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos a la boloński z zieloną soczewicą + 200 g (<u>SOJ, SEL</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u>) Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziamisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziamisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek ziamisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wegetariańskie stripsy a la kurczak + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ser topiony trójkąt 17,5g 1 szt(<u>MLE</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE</u>)						
		Wartość energetyczna: 2283.26 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; Węglowodany ogółem: 298.22 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 42.26 g; Sól: 14.07 g;	Wartość energetyczna: 2008.71 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; Węglowodany ogółem: 257.83 g; W tym cukry: 48.07 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2420.68 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 335.21 g; W tym cukry: 81.69 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 14.16 g;	Wartość energetyczna: 2220.03 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 283.61 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sól: 13.72 g;	Wartość energetyczna: 2324.00 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 326.60 g; W tym cukry: 79.88 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 14.31 g;	Wartość energetyczna: 2058.11 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 256.40 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 28.71 g; Sól: 13.71 g;	Wartość energetyczna: 2579.42 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 367.72 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 45.43 g; Sól: 12.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-09 do dnia 2025-04-18 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.latwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.latwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Latwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Latwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Vegetariańska
2025-04-11 piątek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Sałata strzępiasta czerwona 10 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml			Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twarożek brzoskwininowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ</u>) <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ</u>) Twarożek brzoskwininowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 1 szt Sałata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Morszczuk na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kasza gryczana ciemna + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Mix салат z sosem winegret b/c + 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Morszczuk na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z farszem z kurczaka i pieczarek + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Mix салат z sosem winegret b/c + 60 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 60 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	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: 1977.98 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 252.65 g; W tym cukry: 47.99 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2217.20 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 278.70 g; W tym cukry: 43.13 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2052.56 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 275.93 g; W tym cukry: 68.18 g; Błonnik pok.: 24.54 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2303.94 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 275.05 g; W tym cukry: 71.62 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2028.78 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; W tym cukry: 65.35 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2226.33 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; W tym cukry: 62.60 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2353.38 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 306.26 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 9.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-09 do dnia 2025-04-18 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-04-12 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztecik z cukinii i warzyw + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salatka z seleru naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salatka z seleru naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane słupki + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Salatka z seleru naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udzca z cytryną + 150 g Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salatka z ryżu brązowego i brokułów + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udzca z cytryną + 150 g Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udzca z cytryną + 150 g Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z ryżu i brokułów (dieta) + 100g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt				Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2333.85 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; W tym cukry: 54.40 g; Błonnik pok.: 46.46 g; Sól: 13.08 g;	Wartość energetyczna: 2183.20 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 275.58 g; W tym cukry: 53.65 g; Błonnik pok.: 42.66 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2481.57 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 339.76 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 45.19 g; Sól: 13.69 g;	Wartość energetyczna: 2340.05 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 85.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 309.66 g; W tym cukry: 78.64 g; Błonnik pok.: 41.27 g; Sól: 13.26 g;	Wartość energetyczna: 2190.47 kcal; Białko ogółem: 102.22 g; Tłuszcz: 58.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 329.80 g; W tym cukry: 78.23 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 13.99 g;	Wartość energetyczna: 2013.12 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 53.35 g; Kw. tł. nasy.: 16.61 g; Węglowodany ogółem: 293.07 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 32.62 g; Sól: 13.76 g;	Wartość energetyczna: 2282.44 kcal; Białko ogółem: 67.35 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 308.93 g; W tym cukry: 80.74 g; Błonnik pok.: 47.53 g; Sól: 10.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-09 do dnia 2025-04-18 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Vegetariańska
2025-04-13 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Mix salát z pomidorkami i dressingiem + 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Mix salát z pomidorkami i dressingiem + 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Paprykarz z łososia (dieta) + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Mix salát z pomidorkami koktajlowymi dieta + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Domowy paprykarz szczeciński + 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Mix salát z pomidorkami koktajlowymi dieta + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza gryczana ciemna + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE</u>) Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kluski śląskie+ 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza gryczana ciemna + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE</u>) Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z indyka + 200 g Kluski śląskie+ 200 g (<u>JAJ.</u>) Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE</u>) Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Migdały 10 g (<u>ORZ.</u>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2248.03 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 280.25 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2176.89 kcal; Białko ogółem: 112.32 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 275.08 g; W tym cukry: 43.78 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2405.23 kcal; Białko ogółem: 106.02 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g; W tym cukry: 72.29 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2380.59 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 328.26 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2371.33 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 325.39 g; W tym cukry: 70.46 g; Błonnik pok.: 25.87 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2412.04 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 323.35 g; W tym cukry: 65.39 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2647.72 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 115.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 306.03 g; W tym cukry: 76.12 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 12.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-09 do dnia 2025-04-18 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży słupki + 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży słupki + 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych buraków z fetą + 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży słupki + 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż brązowy + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż brązowy + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ryż biały + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek zmiasty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek zmiasty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek zmiasty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek zmiasty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2136.79 kcal; Białko ogółem: 121.79 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 261.08 g; W tym cukry: 50.92 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 14.98 g;	Wartość energetyczna: 2257.61 kcal; Białko ogółem: 127.12 g; Tłuszcz: 83.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 263.05 g; W tym cukry: 57.45 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 15.33 g;	Wartość energetyczna: 2222.19 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 258.09 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 36.03 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2638.51 kcal; Białko ogółem: 120.87 g; Tłuszcz: 99.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 321.90 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 13.25 g;	Wartość energetyczna: 2162.11 kcal; Białko ogółem: 119.51 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 286.76 g; W tym cukry: 61.31 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2282.88 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 333.29 g; W tym cukry: 111.91 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2611.85 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 104.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 13.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-09 do dnia 2025-04-18 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokula + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pieczona owsianka jabłkowa + 50 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie łatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokula + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokula + 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie łatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokula + 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak baby z dressingiem + 60 g (<u>GOR.</u>) Surówka z selera z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Poledwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone z ziolami + 200 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 60 g (<u>GOR.</u>) Surówka z selera z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Poledwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone z ziolami + 200 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Poledwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Dynia na parze + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z fasoli + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2187.27 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 249.71 g; W tym cukry: 38.53 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2294.76 kcal; Białko ogółem: 113.49 g; Tłuszcz: 92.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; Węglowodany ogółem: 261.11 g; W tym cukry: 48.62 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sól: 15.70 g;	Wartość energetyczna: 2532.03 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 100.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 314.35 g; W tym cukry: 64.29 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2498.99 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 98.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; W tym cukry: 74.28 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 14.87 g;	Wartość energetyczna: 2195.40 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 304.68 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2102.23 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 264.23 g; W tym cukry: 56.95 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 14.90 g;	Wartość energetyczna: 2344.32 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 97.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 292.97 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 10.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-09 do dnia 2025-04-18 KUCHNIA SOPOT								
		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-04-16 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Tofu pieczone plastry + 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron łazanki + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta z mięsem wieprzowym + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serowy omlot z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 100 g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Pudding chia z musem mango + 150 g (<u>OZI, ORZ.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2090.58 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 289.90 g; W tym cukry: 44.97 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 1847.24 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 250.57 g; W tym cukry: 42.31 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2341.28 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 321.65 g; W tym cukry: 81.06 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2145.70 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; Węglowodany ogółem: 297.87 g; W tym cukry: 82.25 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2394.75 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 330.15 g; W tym cukry: 80.09 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2089.67 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 295.57 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2024.35 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 286.67 g; W tym cukry: 97.58 g; Błonnik pok.: 42.48 g; Sól: 11.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-09 do dnia 2025-04-18 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Tofu marynowane w ziołach + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta jajeczna z awokado + 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Mix салат z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ., MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone+ 150 g (<u>SOJ.</u>) Kasza bulgur + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Mizeria + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ., MLE, SEL.</u>) Pulpet z indyka z warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ., MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone+ 150 g (<u>SOJ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Marchew mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Mizeria + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ., MLE, SEL.</u>) Pulpet z indyka z warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ., MLE, SEL.</u>) Pulpet z indyka z warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Udko z kurczaka pieczone+ 150 g (<u>SOJ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ., MLE, SEL.</u>) Pulpet z indyka z warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ., MLE, SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Słupki papryki kolorowej 80 g Salata strzebiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Słupki papryki kolorowej 80 g Salata strzebiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Słupki papryki kolorowej 80 g Salata strzebiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z kukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata strzebiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z kukinii i marchwi (dieta) + 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata strzebiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski z ziołami + 60 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ., GOR.</u>) Słupki papryki kolorowej 80 g Salata strzebiasta zielona 20 g 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: 2467.86 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Tłuszcz: 91.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 292.52 g; W tym cukry: 39.50 g; Błonnik pok.: 34.05 g; Sól: 13.72 g;	Wartość energetyczna: 2314.72 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 296.12 g; W tym cukry: 44.28 g; Błonnik pok.: 45.58 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2228.59 kcal; Białko ogółem: 108.16 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 249.57 g; W tym cukry: 58.16 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 12.40 g;	Wartość energetyczna: 2229.68 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 299.31 g; W tym cukry: 65.46 g; Błonnik pok.: 40.12 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2098.90 kcal; Białko ogółem: 106.96 g; Tłuszcz: 81.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 246.02 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 12.32 g;	Wartość energetyczna: 2190.75 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 302.65 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2237.70 kcal; Białko ogółem: 73.20 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 316.55 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 10.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-09 do dnia 2025-04-18 KUCHNIA SOPOT								
		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.latwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.latwo.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
2025-04-18 piątek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z brązowego ryżu z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarela + 150 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarela + 150 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszc do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) 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: 2307.95 kcal; Białko ogółem: 89.36 g; Tłuszcz: 92.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 273.21 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2564.00 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz: 115.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 284.74 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 39.18 g; Sól: 11.99 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;

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,