

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-28 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	
2025-05-19 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 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>) Sernik Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g 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>) Kasza jęczmieńna z warzywami wegetariańskimi + 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 150 g 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>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g 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>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa + 200 g 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>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pastę jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennej pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
	PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)											
Wartość energetyczna: 2513.92 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 111.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; Węglowodany ogółem: 276.42 g; W tym cukry: 41.73 g; Błonnik pok.: 50.57 g; Sól: 13.37 g;		Wartość energetyczna: 2330.14 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 97.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 246.94 g; W tym cukry: 41.67 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 12.28 g;		Wartość energetyczna: 2577.60 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g; W tym cukry: 100.44 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 11.12 g;		Wartość energetyczna: 2429.44 kcal; Białko ogółem: 124.09 g; Tłuszcz: 97.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 271.77 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 12.28 g;		Wartość energetyczna: 2194.91 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 326.56 g; W tym cukry: 97.54 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 9.12 g;		Wartość energetyczna: 2033.62 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 248.32 g; W tym cukry: 62.46 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 10.26 g;		Wartość energetyczna: 2508.51 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 380.49 g; W tym cukry: 103.89 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sól: 10.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-28 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
2025-05-20 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet solony z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Mizeria + 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Mizeria + 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz dyniowo-bocznikowy + 200 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Mizeria + 100 g (<u>MLE.</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 Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kiełki rzodkiewki 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kiełki rzodkiewki 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kiełki rzodkiewki 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka grecka + 150 g (<u>MLE.</u>) Kiełki rzodkiewki 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2039.86 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 251.78 g; W tym cukry: 36.48 g; Błonnik pok.: 37.34 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2153.00 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 280.20 g; W tym cukry: 33.00 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sól: 13.96 g;	Wartość energetyczna: 1994.23 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 275.93 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2198.46 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 305.25 g; W tym cukry: 68.77 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 14.10 g;	Wartość energetyczna: 2126.03 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 283.44 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2221.82 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 314.26 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2434.77 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz: 95.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 314.19 g; W tym cukry: 68.89 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 15.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-28 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
2025-05-21 środa	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Botwinka z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż biały + 200 g Marchew gotowana + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>MLE, SEL.</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 Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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: 2091.12 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 251.37 g; W tym cukry: 48.79 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 2074.70 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 248.63 g; W tym cukry: 50.89 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2214.62 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 289.69 g; W tym cukry: 63.79 g; Błonnik pok.: 41.80 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2205.98 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 290.47 g; W tym cukry: 62.68 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2235.72 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 284.28 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 22.49 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 2296.23 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 85.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 285.77 g; W tym cukry: 57.10 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 11.76 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-28 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	
2025-05-22 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		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 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera naciowego i jabłka + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z kurczaka z pomidorem suszonym i ogórkiem w płatkach kukurydzyjanych + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera naciowego i jabłka + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (<u>MLE, GOR.</u>) 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (<u>MLE, GOR.</u>) 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>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (<u>MLE, GOR.</u>) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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: 2277.15 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 298.78 g; W tym cukry: 46.78 g; Błonnik pok.: 50.06 g; Sól: 14.06 g;		Wartość energetyczna: 2187.81 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; Węglowodany ogółem: 272.76 g; W tym cukry: 43.54 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 12.24 g;		Wartość energetyczna: 2337.77 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 318.88 g; W tym cukry: 69.40 g; Błonnik pok.: 44.76 g; Sól: 13.67 g;		Wartość energetyczna: 2229.76 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 286.91 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 39.42 g; Sól: 11.72 g;		Wartość energetyczna: 2399.43 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 329.17 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 15.11 g;		Wartość energetyczna: 2214.94 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 289.32 g; W tym cukry: 64.43 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 13.89 g;		Wartość energetyczna: 2626.70 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 100.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 337.84 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 45.20 g; Sól: 12.98 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-28 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	
2025-05-23 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 90 g Salata strzępiasta zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml				Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata strzępiasta zielona 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>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziolowej 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Mizeria + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 90 g Salata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziolowej 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Mizeria + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Mizeria + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew gotowana + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziolowej 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml					
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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: 2151.05 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; Węglowodany ogółem: 246.17 g; W tym cukry: 54.26 g; Błonnik pok.: 34.10 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2245.00 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 95.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 247.34 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2339.13 kcal; Białko ogółem: 115.85 g; Tłuszcz: 84.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 286.85 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2464.04 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 90.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 297.13 g; W tym cukry: 86.05 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2066.39 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 277.91 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 9.15 g;	Wartość energetyczna: 2241.91 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 286.26 g; W tym cukry: 82.84 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2466.14 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 102.68 g; Kw. tł. nasy.: 40.69 g; Węglowodany ogółem: 298.13 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 9.30 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-28 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		
2025-05-24 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Ogórek kiszony 80 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Ogórek kiszony 80 g Szpinak baby 20 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Szpinak baby 20 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>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2.</u>) Ogórek kiszony 80 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy + 200 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy + 200 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	Kolacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretk drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretk drobiowa z udźca z cytryną + 150 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Galaretk drobiowa z udźca z cytryną dieta + 150 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasztet z kukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiewka 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)						
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt												
	Wartość energetyczna: 1913.32 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 241.18 g; W tym cukry: 41.16 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 14.18 g;		Wartość energetyczna: 1998.27 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 252.75 g; W tym cukry: 40.89 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 14.62 g;		Wartość energetyczna: 2089.26 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 255.34 g; W tym cukry: 64.97 g; Błonnik pok.: 35.98 g; Sól: 14.17 g;		Wartość energetyczna: 2174.21 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 266.91 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 39.24 g; Sól: 14.60 g;		Wartość energetyczna: 1984.14 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; Węglowodany ogółem: 265.91 g; W tym cukry: 68.85 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 12.92 g;		Wartość energetyczna: 2015.29 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 274.58 g; W tym cukry: 68.44 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 13.96 g;		Wartość energetyczna: 2161.58 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; Węglowodany ogółem: 305.91 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 47.36 g; Sól: 11.75 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-28 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	
2025-05-25 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Paprykarz z łososia (dieta) + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 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>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml					
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos cygański + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</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 dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos cygański + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml					
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)						
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Migdały 10 g (<u>ORZ.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)									
	Wartość energetyczna: 2136.01 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 83.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 259.88 g; W tym cukry: 43.95 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 1982.31 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 79.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.09 g; Węglowodany ogółem: 232.42 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2402.30 kcal; Białko ogółem: 105.49 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 319.40 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2186.01 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 285.60 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2312.19 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 319.74 g; W tym cukry: 72.52 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 2190.65 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 11.32 g;	Wartość energetyczna: 2443.37 kcal; Białko ogółem: 70.22 g; Tłuszcz: 103.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 320.87 g; W tym cukry: 83.74 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 9.35 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-28 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	
2025-05-26 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 mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml					
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Cukinia faszerowana kurczakiem i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos koperkowy dieta (bez mleka) + 100 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Sałatka owocowa + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek ziamisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek ziamisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek ziamisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziamisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)					
	PN	Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEŻ.</u>)		Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>)							
Wartość energetyczna: 2009.70 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 251.99 g; W tym cukry: 33.65 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 12.72 g;		Wartość energetyczna: 1938.29 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 227.78 g; W tym cukry: 49.20 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 12.12 g;		Wartość energetyczna: 2163.04 kcal; Białko ogółem: 105.71 g; Tłuszcz: 74.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 280.36 g; W tym cukry: 60.69 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 12.23 g;		Wartość energetyczna: 2037.59 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 252.61 g; W tym cukry: 74.11 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 12.12 g;		Wartość energetyczna: 1911.42 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 257.13 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 12.53 g;		Wartość energetyczna: 1953.41 kcal; Białko ogółem: 73.18 g; Tłuszcz: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 307.58 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 22.30 g; Sól: 12.20 g;		Wartość energetyczna: 2349.87 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; W tym cukry: 84.04 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 11.78 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-28 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				
2025-05-27 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pieczone owsianka jabłkowa + 50 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)											Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pieczone owsianka jabłkowa + 50 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe z mozzarellą i sosem vinegret + 100 g (<u>MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Półdewiczka z kurczaka na parze + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Półdewiczka z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Półdewiczka z kurczaka na parze + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew talarki gotowane + 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>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Burger z soczewicy pieczony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, 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 Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Wędlin roślina produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		
	PN	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)												
	Wartość energetyczna: 1922.84 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 231.46 g; W tym cukry: 44.05 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2128.18 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 262.54 g; W tym cukry: 46.57 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 1990.70 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 264.55 g; W tym cukry: 50.49 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2181.16 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 284.92 g; W tym cukry: 53.15 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2070.05 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 279.22 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2281.95 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 312.52 g; W tym cukry: 63.15 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2439.97 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 364.13 g; W tym cukry: 77.43 g; Błonnik pok.: 52.65 g; Sól: 10.11 g;									

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-19 do dnia 2025-05-28 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		
2025-05-28 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 60 g (<u>SEL.</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) 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 Marchew talarki gotowane + 100 g Buraki gotowane słupki + 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 90 g (<u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 90 g (<u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 90 g (<u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Pudding chia z musem mango + 150 g (<u>OZI, ORZ.</u>)										
	Wartość energetyczna: 1938.73 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 247.16 g; W tym cukry: 37.23 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 13.43 g;		Wartość energetyczna: 1805.50 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 232.05 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 12.36 g;		Wartość energetyczna: 2186.53 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; Węglowodany ogółem: 282.15 g; W tym cukry: 63.86 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 13.73 g;		Wartość energetyczna: 2070.04 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; Węglowodany ogółem: 270.87 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 12.72 g;		Wartość energetyczna: 2187.66 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 286.82 g; W tym cukry: 69.49 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 12.33 g;		Wartość energetyczna: 1983.49 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 278.47 g; W tym cukry: 77.06 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 11.07 g;		Wartość energetyczna: 2163.17 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 287.33 g; W tym cukry: 75.92 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 10.99 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,