

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-08 do dnia 2025-06-17 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-06-08 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 15g (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>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 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 15g (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>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 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 15g (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>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Buraki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza gryczana ciemna + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Buraki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza gryczana ciemna + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>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>MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Buraki po francusku + 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>GLUPSZ, JAJ.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2297.69 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 279.32 g; W tym cukry: 52.90 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2162.52 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g; W tym cukry: 41.68 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2454.89 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; W tym cukry: 77.43 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 2366.22 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 319.19 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2358.18 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; W tym cukry: 70.05 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2374.93 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 302.67 g; W tym cukry: 70.05 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2658.67 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 119.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 302.67 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 12.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-08 do dnia 2025-06-17 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-06-09 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (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>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 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>) Ryż biały + 200 g Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) 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>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Melon 150 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>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<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 JĘCZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt		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 JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2337.53 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 95.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.13 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 13.79 g;	Wartość energetyczna: 2655.75 kcal; Białko ogółem: 128.59 g; Tłuszcz: 110.96 g; Kw. tł. nasy.: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 15.77 g;	Wartość energetyczna: 2418.43 kcal; Białko ogółem: 124.17 g; Tłuszcz: 102.37 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 256.41 g; W tym cukry: 58.09 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 11.96 g;	Wartość energetyczna: 3013.79 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 124.62 g; Kw. tł. nasy.: 46.99 g; Węglowodany ogółem: 351.48 g; W tym cukry: 62.62 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2144.87 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 260.48 g; W tym cukry: 78.25 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2303.74 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 336.81 g; W tym cukry: 117.97 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2904.33 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 125.08 g; Kw. tł. nasy.: 47.78 g; Węglowodany ogółem: 348.65 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 13.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-08 do dnia 2025-06-17 KUCHNIA Sopot

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-06-10 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 15g (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 Ogórek świeży 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>) Pieczonea owsianka jabłkowa + 50 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokula + 20 g Ogórek świeży 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pierś delikatna z kunej 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 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek makowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokula + 20 g Ogórek świeży 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>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Marchew mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Surówka z selera z rodzynkami + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</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>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</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>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Burger z soczewicy pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini z sezamem + 100 g (<u>SEZ.</u>) Surówka z selera z rodzynkami + 100 g (<u>MLE, 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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: 2192.20 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 94.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 250.35 g; W tym cukry: 42.86 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 2296.02 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 96.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 255.18 g; W tym cukry: 45.58 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 15.99 g;	Wartość energetyczna: 2544.75 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 100.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 35.78 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 2500.25 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 102.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 289.91 g; W tym cukry: 71.24 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 15.16 g;	Wartość energetyczna: 2137.94 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 305.02 g; W tym cukry: 63.91 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 2044.77 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 264.57 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 15.06 g;	Wartość energetyczna: 2352.83 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 321.11 g; W tym cukry: 67.41 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 8.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-08 do dnia 2025-06-17 KUCHNIA Sopot

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska						
2025-06-11 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (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>) Pomidor 80 g Salata 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml						
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kociolek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 150 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 Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z młodej kapusty + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Kociolek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 150 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 Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z młodej kapusty + 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>) Ryż biały + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 150 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 Fasolka szparagowa żółta + 100 g Marchew gotowana + 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>) Surówka z młodej kapusty + 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Wędliną sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u>) Serowy omlet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Pudding chia z musem mango + 150 g (<u>OZI, ORZ.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2062.18 kcal; Białko ogółem: 91.66 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 282.69 g; W tym cukry: 40.12 g; Błonnik pok.: 43.57 g; Sól: 11.25 g;		Wartość energetyczna: 1842.64 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 247.53 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 10.19 g;		Wartość energetyczna: 2309.84 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.51 g; Węglowodany ogółem: 334.90 g; W tym cukry: 79.46 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 12.26 g;		Wartość energetyczna: 2141.11 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 294.83 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 35.49 g; Sól: 10.56 g;		Wartość energetyczna: 2297.64 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 329.82 g; W tym cukry: 56.17 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 13.76 g;		Wartość energetyczna: 2062.52 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 292.47 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 11.61 g;		Wartość energetyczna: 2252.78 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; W tym cukry: 91.15 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 11.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-08 do dnia 2025-06-17 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-06-12 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzępiasta zielona 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzępiasta zielona 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzępiasta zielona 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzępiasta zielona 20 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>) Brokuł gotowany + 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 Kalafor 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>) Brokuł gotowany + 100 g 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 Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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>) Kalafor gotowany + 100 g Cukinia 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 Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalafor 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Rzodkiewka 80 g Salata 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Rzodkiewka 80 g Salata 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Salata 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Salatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)		Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2419.19 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; W tym cukry: 36.13 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2310.23 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 296.48 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 46.13 g; Sól: 13.50 g;	Wartość energetyczna: 2662.32 kcal; Białko ogółem: 120.28 g; Tłuszcz: 127.02 g; Kw. tł. nasy.: 51.75 g; Węglowodany ogółem: 274.75 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2698.35 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 108.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.01 g; Węglowodany ogółem: 325.85 g; W tym cukry: 76.87 g; Błonnik pok.: 41.27 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2572.76 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 102.35 g; Kw. tł. nasy.: 43.36 g; Węglowodany ogółem: 302.93 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 14.39 g;	Wartość energetyczna: 2676.90 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 363.46 g; W tym cukry: 64.19 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 14.14 g;	Wartość energetyczna: 2809.10 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 114.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 363.34 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 46.04 g; Sól: 10.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-08 do dnia 2025-06-17 KUCHNIA Sopot

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-06-13 piątek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Arbuz 150 g Rukola 10 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Rukola 10 g		Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Rukola 10 g		Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Rukola 10 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, 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 selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g 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>) Kotlet z morszczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g 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 Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, 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 selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</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>) Dynia na parze + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z morszczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka 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 JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Salatka z buraka, szpinaku z mozzarellą + 150 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Salatka z buraka, szpinaku z mozzarellą + 150 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka 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 JĘCZ.</u>)	
	PN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 150 g (<u>MLE, SO2, GLU OW.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2548.89 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 111.67 g; Kw. tł. nasy.: 44.48 g; Węglowodany ogółem: 277.66 g; W tym cukry: 76.85 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2615.67 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 123.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; Węglowodany ogółem: 274.42 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2574.23 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 98.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 330.01 g; W tym cukry: 108.07 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2701.11 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 113.21 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 328.23 g; W tym cukry: 105.40 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2557.23 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 94.18 g; Kw. tł. nasy.: 46.92 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 108.94 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2616.82 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 103.34 g; Kw. tł. nasy.: 48.03 g; Węglowodany ogółem: 327.10 g; W tym cukry: 106.58 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2574.23 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 98.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 330.01 g; W tym cukry: 108.07 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 9.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-08 do dnia 2025-06-17 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-06-14 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<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 JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Burger z białego sera, jaj i warzyw + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa 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 białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Połowiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew gotowana + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Porzeczkowy twaróg + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Melon 150 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2161.30 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 89.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 252.86 g; W tym cukry: 45.38 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2172.38 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 265.06 g; W tym cukry: 36.07 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2380.26 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 350.16 g; W tym cukry: 93.17 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2266.63 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 313.53 g; W tym cukry: 87.89 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2296.04 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 344.13 g; W tym cukry: 106.40 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2094.26 kcal; Białko ogółem: 111.14 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 292.47 g; W tym cukry: 103.01 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2548.75 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 355.22 g; W tym cukry: 93.62 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sól: 10.26 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-08 do dnia 2025-06-17 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-06-15 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 15g (82% tł.) 1 szt (<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>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g		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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 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>) Rzodkiewka 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 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>) Salatka z pomidorów i koperku + 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Wege pasztet warzywno-soczewicowy + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, seler a papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Surówka z seler a jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, seler a papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z seler a jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Dynia na parze + 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z seler a jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wegetariański z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z seler a jabłka b/c + 150 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt						
		Wartość energetyczna: 1831.23 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 254.93 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2201.50 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 279.01 g; W tym cukry: 55.21 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2005.72 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 271.45 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 41.14 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2233.24 kcal; Białko ogółem: 124.60 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 265.22 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 1975.33 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 262.16 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2146.37 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 253.39 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2233.77 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; W tym cukry: 87.11 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 9.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-08 do dnia 2025-06-17 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-06-16 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 15g (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 Rozszponka 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 15g (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 Rozszponka 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 15g (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 Rozszponka 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Pomidor 90 g Rozszponka 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>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie + 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>) Salatka 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>) Salatka owocowa + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Dynia na parze + 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>) Salatka 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rzodkiewka 80 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rzodkiewka 80 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rzodkiewka 80 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 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>) Masło porcjowane 15g (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 JĘCZ.</u>) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rzodkiewka 80 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: 2606.10 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 121.84 g; Kw. tł. nasy.: 47.09 g; Węglowodany ogółem: 275.79 g; W tym cukry: 41.58 g; Błonnik pok.: 50.19 g; Sól: 13.35 g;	Wartość energetyczna: 2429.39 kcal; Białko ogółem: 125.42 g; Tłuszcz: 108.49 g; Kw. tł. nasy.: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 246.31 g; W tym cukry: 41.52 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2669.78 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 99.76 g; Kw. tł. nasy.: 43.12 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; W tym cukry: 100.29 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2528.69 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Tłuszcz: 108.49 g; Kw. tł. nasy.: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 271.14 g; W tym cukry: 66.43 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2471.27 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 349.97 g; W tym cukry: 98.98 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 9.67 g;	Wartość energetyczna: 2317.05 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 271.73 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2600.69 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 85.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 379.86 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 45.97 g; Sól: 10.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-08 do dnia 2025-06-17 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-06-17 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa 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 własny + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) 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 Klaski 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 własny + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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 wieprzowy (dieta) + 200 g Klaski 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-boczniakowy + 200 g (<u>SOJ.</u>) Klaski 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kielki 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kielki 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kielki 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka grecka + 150 g (<u>MLE.</u>) Kielki 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: 2215.64 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz: 90.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 262.23 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 39.02 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2273.94 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 287.25 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 41.80 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2115.17 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 282.98 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 34.84 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2319.40 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 312.30 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2161.59 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 284.68 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2202.54 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 312.10 g; W tym cukry: 79.84 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 2531.27 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz: 106.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 314.34 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 15.04 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,