

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-17 do dnia 2025-06-26 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 makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</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 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 makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</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 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>) 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</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 własny dieta + 100 g (<u>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>) 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>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Buraki gotowane słupki + 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kielki rzodkiewki 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<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>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kielki rzodkiewki 10 g Kakao na mleku z/c 250 ml (<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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kielki rzodkiewki 10 g Kakao na mleku z/c 250 ml (<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>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka grecka + 150 g (<u>MLE.</u>) Kielki rzodkiewki 5 g Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE.</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: 2316.49 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 102.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 260.43 g; W tym cukry: 41.78 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sól: 10.73 g;		Wartość energetyczna: 2393.86 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 91.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 286.61 g; W tym cukry: 41.41 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 12.80 g;		Wartość energetyczna: 2261.46 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 87.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 285.80 g; W tym cukry: 78.85 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 10.63 g;		Wartość energetyczna: 2465.70 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 91.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 315.12 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 12.98 g;		Wartość energetyczna: 2189.31 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 286.60 g; W tym cukry: 79.98 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 11.01 g;		Wartość energetyczna: 2249.32 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 315.18 g; W tym cukry: 85.75 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 13.06 g;		Wartość energetyczna: 2662.18 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 118.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 39.97 g; Sól: 15.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-17 do dnia 2025-06-26 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	
2025-06-18 środa	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Bułeczka pszenna 30g 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 zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka z pomidorami koktajlowymi i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 100 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>) Kalafior 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>) Kalafior gotowany + 100 g Salata 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 Kalafior 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 Salata 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 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>) 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 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>) 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 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>) 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 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>) 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 Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)							
	PN	Truskawki 100 g											
Wartość energetyczna: 1951.82 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 239.53 g; W tym cukry: 39.32 g; Błonnik pok.: 42.03 g; Sól: 11.62 g;		Wartość energetyczna: 1935.40 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 236.79 g; W tym cukry: 41.42 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 11.78 g;		Wartość energetyczna: 2077.32 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 269.25 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 41.75 g; Sól: 11.72 g;		Wartość energetyczna: 2068.68 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 270.03 g; W tym cukry: 62.61 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 11.57 g;		Wartość energetyczna: 2037.65 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 268.68 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 11.76 g;		Wartość energetyczna: 2089.90 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 270.07 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 10.77 g;		Wartość energetyczna: 2528.89 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 104.57 g; Kw. tł. nasy.: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 70.90 g; Błonnik pok.: 51.83 g; Sól: 12.18 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-17 do dnia 2025-06-26 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	
2025-06-19 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Pomidorki koktajlowe 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Pomidorki koktajlowe 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Pomidorki koktajlowe 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, seler a 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>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, seler a 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 kukurydzianych + 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			
	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>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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: 2362.47 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 295.73 g; W tym cukry: 44.91 g; Błonnik pok.: 48.41 g; Sól: 13.89 g;		Wartość energetyczna: 2290.10 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 91.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 273.35 g; W tym cukry: 43.58 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 12.13 g;		Wartość energetyczna: 2423.09 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 87.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 315.83 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 43.11 g; Sól: 13.50 g;		Wartość energetyczna: 2332.05 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 92.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 287.50 g; W tym cukry: 68.32 g; Błonnik pok.: 39.39 g; Sól: 11.61 g;		Wartość energetyczna: 2467.76 kcal; Białko ogółem: 107.27 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; W tym cukry: 60.17 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 14.88 g;		Wartość energetyczna: 2300.25 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 286.26 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 13.72 g;		Wartość energetyczna: 2657.68 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 107.90 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 330.61 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 43.55 g; Sól: 13.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-17 do dnia 2025-06-26 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					
2025-06-20	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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiewka 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Arbuz 150 g 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Sałata 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>) Twarożek brzoskwiowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 150 g Sałata 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 kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 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>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g 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 kiszonej z ogórkiem i jabłkiem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka grecka + 100 g (<u>MLE,</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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka grecka + 100 g (<u>MLE,</u>) 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>) 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka grecka + 100 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>) 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Sałatka grecka + 100 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)					
		Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE,</u>)															
	PN	Wartość energetyczna: 2161.97 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 245.99 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 12.30 g;		Wartość energetyczna: 2336.97 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 99.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 257.08 g; W tym cukry: 74.95 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 12.64 g;		Wartość energetyczna: 2378.39 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 288.90 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 12.50 g;		Wartość energetyczna: 2584.35 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 98.49 g; Kw. tł. nasy.: 41.37 g; Węglowodany ogółem: 309.10 g; W tym cukry: 101.98 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 13.87 g;		Wartość energetyczna: 2157.13 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; Węglowodany ogółem: 284.91 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 10.21 g;		Wartość energetyczna: 2332.65 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 293.26 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 11.62 g;		Wartość energetyczna: 2544.16 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz: 109.85 g; Kw. tł. nasy.: 51.22 g; Węglowodany ogółem: 300.38 g; W tym cukry: 85.17 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 9.99 g;			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-17 do dnia 2025-06-26 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	
2025-06-21 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SOZ.</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 g (<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 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ryż brązowy + 200 g Salatka 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 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy + 200 g Salatka 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 Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) 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 Salatka 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 g (<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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Mix салат 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Mix салат 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Mix салат 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: 1968.25 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 241.59 g; W tym cukry: 39.42 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 13.53 g;		Wartość energetyczna: 2036.22 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 249.51 g; W tym cukry: 37.24 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 13.90 g;		Wartość energetyczna: 2144.19 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 255.74 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 13.51 g;		Wartość energetyczna: 2212.16 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 263.67 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 13.89 g;		Wartość energetyczna: 2062.36 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 271.55 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 11.86 g;		Wartość energetyczna: 2075.33 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 12.98 g;		Wartość energetyczna: 2224.91 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 83.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 301.46 g; W tym cukry: 61.51 g; Błonnik pok.: 47.51 g; Sól: 11.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-17 do dnia 2025-06-26 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		
2025-06-22 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>) 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 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>) 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 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>) 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 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>) 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet 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 JECZ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 60 g (<u>GOR.</u>) Kalafor gotowany + 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 JECZ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 60 g (<u>GOR.</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 + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 60 g (<u>GOR.</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 JECZ.</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>) 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 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<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>) 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 100 g Kakao na mleku z/c 250 ml (<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>) 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>) Sałata zielona 20 g Kakao na mleku z/c 250 ml (<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>) 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>) Sałata zielona 20 g Kakao na mleku z/c 250 ml (<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 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 Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)				
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Migdały 10 g (<u>ORZ.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)										
	Wartość energetyczna: 2225.08 kcal; Białko ogółem: 107.77 g; Tłuszcz: 93.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; Węglowodany ogółem: 258.46 g; W tym cukry: 46.13 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 11.23 g;		Wartość energetyczna: 2105.55 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 91.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 232.76 g; W tym cukry: 51.29 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 10.78 g;		Wartość energetyczna: 2517.75 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 96.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 321.44 g; W tym cukry: 79.73 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 11.22 g;		Wartość energetyczna: 2335.63 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 90.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 289.40 g; W tym cukry: 79.24 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 10.82 g;		Wartość energetyczna: 2461.81 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 87.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; Węglowodany ogółem: 323.54 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 11.02 g;		Wartość energetyczna: 2340.26 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 88.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 293.47 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 11.32 g;		Wartość energetyczna: 2586.65 kcal; Białko ogółem: 73.84 g; Tłuszcz: 116.32 g; Kw. tł. nasy.: 42.18 g; Węglowodany ogółem: 324.10 g; W tym cukry: 89.77 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 9.43 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-17 do dnia 2025-06-26 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	
2025-06-23 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka 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>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) 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* 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>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa + 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Serek ziarnisty 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 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 ost.niejad 50 g Serek ziarnisty 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 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 ost.niejad 50 g Serek ziarnisty 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 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 ost.niejad 50 g Serek ziarnisty 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 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 ost.niejad 50 g Serek ziarnisty 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 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 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)				Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>)			
Wartość energetyczna: 2100.07 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 252.10 g; W tym cukry: 33.74 g; Błonnik pok.: 36.86 g; Sól: 12.55 g;		Wartość energetyczna: 2028.66 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 227.89 g; W tym cukry: 49.29 g; Błonnik pok.: 38.45 g; Sól: 11.95 g;		Wartość energetyczna: 2253.41 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; Węglowodany ogółem: 280.47 g; W tym cukry: 60.78 g; Błonnik pok.: 37.05 g; Sól: 12.06 g;		Wartość energetyczna: 2127.96 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 252.72 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 38.43 g; Sól: 11.95 g;		Wartość energetyczna: 2001.79 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 257.24 g; W tym cukry: 58.97 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 12.36 g;		Wartość energetyczna: 2170.14 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 308.31 g; W tym cukry: 79.71 g; Błonnik pok.: 23.78 g; Sól: 10.98 g;		Wartość energetyczna: 2533.91 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 338.41 g; W tym cukry: 86.49 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 10.16 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-17 do dnia 2025-06-26 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			
2025-06-24 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат 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>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Połędwiczka 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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Połędwiczki 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 ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, 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* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Dyńia na parze + 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>GLU PSZ, 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<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>) 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 Pasta marchewkowo-pomidorowa + 100 g (<u>MLE.</u>) Kakao na mleku z/c 250 ml (<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>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe z mozzarellą i sosem vinegret + 100 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kakao na mleku z/c 250 ml (<u>MLE.</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: 1875.90 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 204.93 g; W tym cukry: 44.79 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2081.24 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 81.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 236.01 g; W tym cukry: 47.31 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 1943.76 kcal; Białko ogółem: 108.44 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 238.02 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2134.22 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 258.39 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2067.10 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 276.14 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 13.72 g;	Wartość energetyczna: 2235.94 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; Węglowodany ogółem: 310.99 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2532.03 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 346.27 g; W tym cukry: 79.57 g; Błonnik pok.: 45.76 g; Sól: 10.12 g;								

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-17 do dnia 2025-06-26 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	
2025-06-25 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynekowa 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z wędzonymi śliwkami + 60 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: 78.32 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: 2086.16 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 283.82 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 10.51 g;												

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-17 do dnia 2025-06-26 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	
2025-06-26 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ogórek świeży 100 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml 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>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 100 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron kokardki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 ml (<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>) Marchew talarki gotowane + 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Słupki papryki czerwonej + 90 g Mix sałat 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Słupki papryki czerwonej + 90 g Mix sałat 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Słupki papryki czerwonej + 90 g Mix sałat 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta z pieczonych buraków dieta + 90 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 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>) Serek wiejski z ziołami + 60 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Słupki papryki czerwonej + 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
	PN	Sałatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)							Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
Wartość energetyczna: 1933.38 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 245.40 g; W tym cukry: 32.93 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 10.90 g;		Wartość energetyczna: 2347.58 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 289.39 g; W tym cukry: 43.91 g; Błonnik pok.: 44.42 g; Sól: 12.03 g;		Wartość energetyczna: 2032.68 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 270.23 g; W tym cukry: 57.84 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 10.90 g;		Wartość energetyczna: 2446.88 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; Węglowodany ogółem: 314.22 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 44.40 g; Sól: 12.03 g;		Wartość energetyczna: 1974.23 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 260.22 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 26.79 g; Sól: 11.29 g;		Wartość energetyczna: 2357.45 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 303.40 g; W tym cukry: 60.88 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 11.96 g;		Wartość energetyczna: 2034.14 kcal; Białko ogółem: 73.25 g; Tłuszcz: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 336.06 g; W tym cukry: 81.08 g; Błonnik pok.: 39.28 g; Sól: 8.24 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 JEĆZ - 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,