

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-27 do dnia 2025-07-06 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
2025-06-27 piątek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Bulka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 80g + 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Risotto z brązowego ryżu z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 80g + 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) 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 Kotlet wieprzowy mielony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Cebula smażona + 30 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 80g + 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 80g + 80 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwoną kapustą b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 JECZ.</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 JECZ.</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 mozzarella + 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 JECZ.</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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Filet z indyka kostka pieczona + 80 g 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 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>) Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Salatka z buraka, szpinaku z mozzarella + 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 JECZ.</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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Filet z indyka kostka pieczona + 80 g 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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Filet z indyka kostka pieczona + 80 g 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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>)					Pieczona owsianka jabłkowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW</u>)	Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2245.17 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 90.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 265.00 g; W tym cukry: 66.56 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 11.25 g;	Wartość energetyczna: 2485.30 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 109.63 g; Kw. tł. nasy.: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 279.45 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 40.53 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2368.39 kcal; Białko ogółem: 86.01 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 319.63 g; W tym cukry: 99.32 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2474.49 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 94.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 329.41 g; W tym cukry: 99.82 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2374.42 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 317.87 g; W tym cukry: 96.84 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2576.77 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kw. tł. nasy.: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; W tym cukry: 97.94 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2327.67 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 318.32 g; W tym cukry: 100.14 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 8.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-27 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Vegetariańska
2025-06-28 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>) Pasztecik z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 80 g (<u>GOR.</u>) Sałata 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>) Pasztecik z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 80 g (<u>GOR.</u>) Sałata 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 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>) Pasztecik z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 80 g (<u>GOR.</u>) Sałata 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 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>) Pasztecik z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 80 g (<u>GOR.</u>) Sałata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasztecik z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kwaszony małosolny 80 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne () 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne () 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne () 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Buraki gotowane + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne () 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne () 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Buraki gotowane + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne () 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 100 g Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne () 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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, SOJ.</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 90 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	PN	Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2519.14 kcal; Białko ogółem: 135.81 g; Tłuszcz: 95.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 299.40 g; W tym cukry: 43.28 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2403.62 kcal; Białko ogółem: 127.89 g; Tłuszcz: 100.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 265.64 g; W tym cukry: 41.01 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2631.73 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 352.73 g; W tym cukry: 96.28 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 12.20 g;	Wartość energetyczna: 2332.62 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; Węglowodany ogółem: 287.36 g; W tym cukry: 87.85 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2500.68 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; Węglowodany ogółem: 347.10 g; W tym cukry: 109.79 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2183.85 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 279.42 g; W tym cukry: 101.02 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2281.83 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 95.25 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sól: 9.25 g;
2025-06-29 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 delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g Serek ziamisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziamisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g Rzodkiew biała 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>) Serek ziamisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziamisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Serek ziamisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Pasztecik sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Serek ziamisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Marchew talarki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem białym + 200 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Mizeria + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g Marchew talarki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami+ 350 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Mizeria + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Cukinia gotowana + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami+ 350 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Marchew talarki + 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki+ 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki+ 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki+ 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki+ 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki+ 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki+ 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	
	PN	Truskawki 100 g						
		Wartość energetyczna: 1855.23 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 241.42 g; W tym cukry: 46.83 g; Błonnik pok.: 38.21 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2039.11 kcal; Białko ogółem: 87.12 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 258.15 g; W tym cukry: 43.75 g; Błonnik pok.: 38.18 g; Sól: 13.54 g;	Wartość energetyczna: 1960.51 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 267.75 g; W tym cukry: 73.24 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2164.95 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 241.44 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 1967.87 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 61.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 271.12 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 12.41 g;	Wartość energetyczna: 2210.91 kcal; Białko ogółem: 118.00 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 258.41 g; W tym cukry: 70.70 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 13.93 g;	Wartość energetyczna: 2201.31 kcal; Białko ogółem: 72.03 g; Tłuszcz: 104.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 261.62 g; W tym cukry: 74.59 g; Błonnik pok.: 44.06 g; Sól: 10.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-27 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.lato.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.lato.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
2025-06-30 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 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata strzępiasta zielona 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata strzępiasta zielona 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata strzępiasta zielona 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 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 mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 80 g Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Rzodkiewka 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Karkówka pieczona + 80 g (<u>GOR.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kluskі śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i jabłka 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>) Karkówka pieczona + 80 g (<u>GOR.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Kluskі śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Prażone jabłko + 100 g Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Kluskі śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 60 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 60 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 60 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>) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2319.75 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 291.64 g; W tym cukry: 46.33 g; Błonnik pok.: 46.65 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2446.78 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 106.32 g; Kw. tł. nasy.: 45.16 g; Węglowodany ogółem: 270.40 g; W tym cukry: 39.04 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2419.05 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 316.47 g; W tym cukry: 71.24 g; Błonnik pok.: 46.63 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2599.04 kcal; Białko ogółem: 110.95 g; Tłuszcz: 111.50 g; Kw. tł. nasy.: 45.51 g; Węglowodany ogółem: 298.31 g; W tym cukry: 68.33 g; Błonnik pok.: 37.72 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2329.77 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; W tym cukry: 105.44 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2425.70 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 95.98 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; Węglowodany ogółem: 278.07 g; W tym cukry: 61.93 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 11.81 g;
2025-07-01 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>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>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>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</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>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>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 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata strzępiasta zielona 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>) Paszlet 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 pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z boczników, dyni i soczewicy + 200 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g 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>) Paszlet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 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>) Paszlet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem 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>) Paszlet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem 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>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem 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>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem 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 w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem 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 JECZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2377.60 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 103.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.65 g; Węglowodany ogółem: 256.41 g; W tym cukry: 40.47 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 2653.04 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 117.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; W tym cukry: 36.97 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2477.67 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 109.67 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 278.46 g; W tym cukry: 76.05 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2750.98 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 118.18 g; Kw. tł. nasy.: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 316.76 g; W tym cukry: 74.20 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 2183.68 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 85.26 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 266.16 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2418.87 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 314.27 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 24.88 g; Sól: 11.60 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-27 do dnia 2025-07-06 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
2025-07-02 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 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek ziamisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek ziamisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek ziamisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pasztet warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek ziamisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pulpet z miruny+ 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pulpet z miruny+ 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną(dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z miruny+ 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Cukinia gotowana + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 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>) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 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 Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 60 g (<u>MLE</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PNI	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>)				Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)		
		Wartość energetyczna: 2305.12 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 93.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; Węglowodany ogółem: 266.74 g; W tym cukry: 49.92 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 11.46 g;	Wartość energetyczna: 2072.69 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 244.91 g; W tym cukry: 48.09 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2440.54 kcal; Białko ogółem: 108.61 g; Tłuszcz: 89.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 312.33 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2171.80 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 273.26 g; W tym cukry: 60.37 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2334.42 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 294.00 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 1999.13 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 248.05 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 2836.25 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 126.49 g; Kw. tł. nasy.: 43.23 g; Węglowodany ogółem: 332.00 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 43.87 g; Sól: 10.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-27 do dnia 2025-07-06 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	
2025-07-03 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 Hummus paprykowy + 60g (<u>SEZ</u>) 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus paprykowy + 60g (<u>SEZ</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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus paprykowy + 60g (<u>SEZ</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 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 warzywna + 60 g (<u>SEL</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 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 warzywna + 60 g (<u>SEL</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 50 g (<u>MLE</u>) Hummus paprykowy + 60g (<u>SEZ</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>)		
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Kalańor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u>) Kalańor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Kalańor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Kalańor gotowany + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Kalańor gotowany + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziolami + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Kalańor gotowany + 100 g Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 200 g (<u>SOJ, SEL</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u>) Kalańor 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 + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 100 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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 100 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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka z pieczonej marchwi + 100 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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Mix salat 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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Mix salat 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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Mix salat 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>) Wegetariańska stripsy a'la kurczak + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt(<u>MLE</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	
	PN	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE</u>)							
		Wartość energetyczna: 2255.23 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 291.12 g; W tym cukry: 43.88 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2095.61 kcal; Białko ogółem: 105.59 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 255.51 g; W tym cukry: 47.47 g; Błonnik pok.: 36.17 g; Sól: 11.63 g;	Wartość energetyczna: 2354.53 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2306.93 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 281.29 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 2278.59 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 313.60 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2086.15 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; Węglowodany ogółem: 251.70 g; W tym cukry: 58.94 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2638.28 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 94.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 362.48 g; W tym cukry: 75.98 g; Błonnik pok.: 44.95 g; Sól: 12.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-27 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Vegetariańska	
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (<u>SOJ.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Salata strzypiasta zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml				Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u>) Melon 150 g Salata strzypiasta 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ.</u>) <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u>) Melon 150 g Salata strzypiasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
	Obiad	Botwinka z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i marchwi b/c + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana ciemna + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i marchwi b/c + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z farszem z kurczaka i pieczarek + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>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 żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z selera i marchwi b/c + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Botwinka z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i marchwi b/c + 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>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		
	PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2222.62 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 249.70 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2555.80 kcal; Białko ogółem: 121.31 g; Tłuszcz: 110.87 g; Kw. tł. nasy.: 45.68 g; Węglowodany ogółem: 282.11 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 13.70 g;	Wartość energetyczna: 2363.90 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 39.05 g; Węglowodany ogółem: 282.47 g; W tym cukry: 76.18 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 2727.19 kcal; Białko ogółem: 134.89 g; Tłuszcz: 120.15 g; Kw. tł. nasy.: 44.83 g; Węglowodany ogółem: 290.60 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2079.59 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 279.21 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2403.94 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; W tym cukry: 75.10 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2623.91 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 111.84 g; Kw. tł. nasy.: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 313.60 g; W tym cukry: 75.77 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 10.27 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-27 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.latwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zestaw 6 Z ogr.latwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-07-05 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 Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SOJ.</u>) Sałatka 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>) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SOJ.</u>) Sałatka 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 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 natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka 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>) Pasta z kukinii i marchwi (dieta) + 60 g (<u>SOJ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pasta z kukinii i marchwi (dieta) + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SOJ.</u>) Sałatka 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>)
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydżianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane słupki + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Sałatka a la caprese dieta + 150 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Sałatka a la caprese dieta + 150 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 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>) Sałatka a la caprese dieta + 150 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z kukinii i marchwi (dieta) + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 60 g Sałatka a la caprese dieta + 150 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Nektarynka 1 szt 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2369.01 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 99.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 287.03 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 43.00 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 2219.78 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 97.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.97 g; Węglowodany ogółem: 254.70 g; W tym cukry: 55.37 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 14.17 g;	Wartość energetyczna: 2587.45 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 112.64 g; Kw. tł. nasy.: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 311.65 g; W tym cukry: 77.10 g; Błonnik pok.: 43.03 g; Sól: 13.47 g;	Wartość energetyczna: 2404.95 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 108.68 g; Kw. tł. nasy.: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 279.08 g; W tym cukry: 77.48 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 13.87 g;	Wartość energetyczna: 2486.50 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 100.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 306.67 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 14.92 g;	Wartość energetyczna: 2303.25 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 92.84 g; Kw. tł. nasy.: 35.93 g; Węglowodany ogółem: 271.75 g; W tym cukry: 79.38 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 14.71 g;	Wartość energetyczna: 2493.57 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz: 121.38 g; Kw. tł. nasy.: 44.39 g; Węglowodany ogółem: 284.98 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 47.58 g; Sól: 12.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-27 do dnia 2025-07-06 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Vegetariańska
2025-07-06 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 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 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 JĘCZ.</u>) Marchew gotowana + 100 g Cukinia gotowana + 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 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 80 g Salata zielona 20 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 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 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>) 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 Kakao z mlekiem 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>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 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>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 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: 2377.19 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 97.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 279.05 g; W tym cukry: 55.44 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2243.22 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 88.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; Węglowodany ogółem: 266.05 g; W tym cukry: 44.40 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2540.37 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 94.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 332.62 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 12.00 g;	Wartość energetyczna: 2452.90 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 320.73 g; W tym cukry: 70.39 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2443.66 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; W tym cukry: 74.09 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2435.36 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 87.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2744.15 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 127.73 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 303.90 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 12.19 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,