

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-16 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
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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 z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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 z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (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	90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>MLE</u>) 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych buraków z fetą + 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE</u>) Ryż brązowy + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Melon 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<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>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2361.24 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 96.26 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 259.50 g; W tym cukry: 53.50 g; Błonnik pok.: 33.31 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2690.43 kcal; Białko ogółem: 133.10 g; Tłuszcz: 112.81 g; Kw. tł. nasy.: 43.69 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; W tym cukry: 56.28 g; Błonnik pok.: 41.45 g; Sól: 15.30 g;	Wartość energetyczna: 2442.14 kcal; Białko ogółem: 127.31 g; Tłuszcz: 103.59 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 255.31 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 3048.47 kcal; Białko ogółem: 133.20 g; Tłuszcz: 126.47 g; Kw. tł. nasy.: 48.17 g; Węglowodany ogółem: 349.47 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2179.55 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 258.48 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2321.68 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g; W tym cukry: 117.01 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2903.04 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 125.01 g; Kw. tł. nasy.: 47.79 g; Węglowodany ogółem: 346.96 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 13.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-16 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	
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek kwaszony małosolny 80 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 50 g 20 g 80 g (<u>GOR.</u>) 250 ml 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Pieczona owsianka jabłkowa + 50 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek kwaszony małosolny 80 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 50 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) 50 g 20 g 80 g (<u>GOR.</u>) 250 ml 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 20 g 80 g 250 ml 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Twarożek makowy + 60 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek kwaszony małosolny 80 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) 60 g (<u>MLE.</u>) 80 g (<u>GOR.</u>) 250 ml 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Surówka z selerą z rodzynkami + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Dynia na parze + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Surówka z selerą z rodzynkami + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) 120 g 100 g (<u>MLE.</u>) 200 g 100 g 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) 50 g 90 g 10 g 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) 50 g 90 g 10 g 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 60 g (<u>MLE.</u>) 50 g 90 g 10 g 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) 60 g (<u>MLE.</u>) 90 g 10 g 250 ml (<u>MLE.</u>)
	PN	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2266.10 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 102.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 248.04 g; W tym cukry: 43.68 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 14.60 g;	Wartość energetyczna: 2369.92 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz: 104.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 252.87 g; W tym cukry: 46.40 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 17.65 g;	Wartość energetyczna: 2575.57 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz: 103.78 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 318.20 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 14.24 g;	Wartość energetyczna: 2580.13 kcal; Białko ogółem: 117.34 g; Tłuszcz: 110.41 g; Kw. tł. nasy.: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; W tym cukry: 73.56 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 16.82 g;	Wartość energetyczna: 2223.42 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2130.25 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 265.80 g; W tym cukry: 59.17 g; Błonnik pok.: 23.38 g; Sól: 15.10 g;	Wartość energetyczna: 2383.65 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 319.96 g; W tym cukry: 69.91 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 10.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-16 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
2025-07-09 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek pomidorowy + 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kociółek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z młodej kapusty + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z młodej kapusty + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z młodej kapusty + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.</u>) Serowy omelet z gruszką + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2107.88 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 281.91 g; W tym cukry: 40.21 g; Błonnik pok.: 42.30 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 1888.34 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 246.75 g; W tym cukry: 39.89 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2167.18 kcal; Białko ogółem: 89.34 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 313.69 g; W tym cukry: 63.88 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 1998.44 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 273.62 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2356.74 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; Węglowodany ogółem: 329.93 g; W tym cukry: 56.26 g; Błonnik pok.: 28.48 g; Sól: 13.74 g;	Wartość energetyczna: 2116.82 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 291.71 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 2110.12 kcal; Białko ogółem: 74.72 g; Tłuszcz: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 276.50 g; W tym cukry: 75.57 g; Błonnik pok.: 40.92 g; Sól: 11.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-16 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
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo.naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Kasza bulgur + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Mizeria + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kalafior gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Mizeria + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kalafior gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kalafior gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalafior 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Salatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)		Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2419.19 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 86.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.23 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; W tym cukry: 36.13 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2286.45 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 288.80 g; W tym cukry: 42.70 g; Błonnik pok.: 45.56 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2662.32 kcal; Białko ogółem: 120.28 g; Tłuszcz: 127.02 g; Kw. tł. nasy.: 51.75 g; Węglowodany ogółem: 274.75 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2712.69 kcal; Białko ogółem: 118.03 g; Tłuszcz: 109.78 g; Kw. tł. nasy.: 40.20 g; Węglowodany ogółem: 330.33 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2569.20 kcal; Białko ogółem: 118.81 g; Tłuszcz: 102.23 g; Kw. tł. nasy.: 43.31 g; Węglowodany ogółem: 302.59 g; W tym cukry: 57.61 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 14.39 g;	Wartość energetyczna: 2744.38 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 364.39 g; W tym cukry: 61.51 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 14.59 g;	Wartość energetyczna: 2809.10 kcal; Białko ogółem: 102.08 g; Tłuszcz: 114.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 363.34 g; W tym cukry: 78.40 g; Błonnik pok.: 46.04 g; Sól: 10.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-16 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
2025-07-11 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Arbuz 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Rukola 10 g		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Rukola 10 g		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Rukola 10 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Morszczuk na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Risotto z brązowego ryżu z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kotlet z morszczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Morszczuk na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Dynia na parze + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kotlet z morszczuka 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>MLE</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 150 g (<u>MLE, S02, GLU OW.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2548.89 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 111.67 g; Kw. tł. nasy.: 44.48 g; Węglowodany ogółem: 277.66 g; W tym cukry: 76.85 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2615.67 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 123.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; Węglowodany ogółem: 274.42 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 11.78 g;	Wartość energetyczna: 2574.23 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 98.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 330.01 g; W tym cukry: 108.07 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2701.11 kcal; Białko ogółem: 85.03 g; Tłuszcz: 113.21 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 328.23 g; W tym cukry: 105.40 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2557.23 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 94.18 g; Kw. tł. nasy.: 46.92 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 108.94 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2616.82 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 103.34 g; Kw. tł. nasy.: 48.03 g; Węglowodany ogółem: 327.10 g; W tym cukry: 106.58 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2574.23 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 98.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 330.01 g; W tym cukry: 108.07 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 9.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-16 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
2025-07-12 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata strzypiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>MLE</u>) 80 g 20 g 250 ml 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata strzypiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>MLE</u>) 80 g 20 g 250 ml 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzypiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>MLE</u>) 50 g (<u>MLE</u>) 80 g 20 g 250 ml 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz. Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata strzypiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Burger z białego sera, jaj i warzyw + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Poledwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew gotowana + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Papryka świeża 80 g Mix salát 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>JAJ.</u>) 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) 80 g 20 g 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Papryka świeża 80 g Mix salát 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>JAJ.</u>) 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) 80 g 20 g 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Melon 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 60 g (<u>MLE</u>) 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) 150 g 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Mix salát 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2220.40 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 96.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 252.97 g; W tym cukry: 45.47 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2231.48 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 265.17 g; W tym cukry: 36.16 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2439.36 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 350.27 g; W tym cukry: 93.26 g; Błonnik pok.: 39.85 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2325.73 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 87.98 g; Błonnik pok.: 40.97 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2355.14 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 344.24 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2153.36 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 292.58 g; W tym cukry: 103.10 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2607.85 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 355.33 g; W tym cukry: 93.71 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sól: 10.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-16 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
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Mix salat 20 g	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 80 g (<u>MLE</u>) 250 ml 1 Por (<u>MLE</u>) 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiewka 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Mix salat 20 g	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 60 g (<u>MLE</u>) 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 80 g 250 ml 1 Por (<u>MLE</u>) 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</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>)	90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 60 g (<u>MLE</u>) 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 100 g 250 ml 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Wege paszтет warzywno-soczewicowy + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiewka 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Mix salat 20 g
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Żrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Dynia na parze + 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Gulasz vegetariański z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>SOJ</u>) 80 g 20 g 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 60 g (<u>MLE</u>) 50 g (<u>SOJ</u>) 80 g 20 g 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 60 g (<u>MLE</u>) 50 g (<u>SOJ</u>) 80 g 20 g 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt						
		Wartość energetyczna: 1890.33 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 255.04 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2260.60 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 279.12 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 41.84 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2064.82 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 271.56 g; W tym cukry: 77.29 g; Błonnik pok.: 41.14 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2292.34 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 89.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; Węglowodany ogółem: 265.33 g; W tym cukry: 81.03 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2034.43 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 262.27 g; W tym cukry: 77.98 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2205.47 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 253.50 g; W tym cukry: 79.75 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2292.87 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 328.55 g; W tym cukry: 87.20 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 9.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-16 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	
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie + 400 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka owocowa + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka owocowa + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Dyńa na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sałatka owocowa + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Sałatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serniż z kurczaka 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Wedlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pierz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.</u>) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 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: 2642.12 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 124.56 g; Kw. tł. nasy.: 49.00 g; Węglowodany ogółem: 276.01 g; W tym cukry: 41.80 g; Błonnik pok.: 50.19 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2465.40 kcal; Białko ogółem: 128.06 g; Tłuszcz: 111.21 g; Kw. tł. nasy.: 44.42 g; Węglowodany ogółem: 246.54 g; W tym cukry: 41.74 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2779.12 kcal; Białko ogółem: 137.17 g; Tłuszcz: 119.18 g; Kw. tł. nasy.: 54.50 g; Węglowodany ogółem: 300.68 g; W tym cukry: 103.49 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2564.70 kcal; Białko ogółem: 128.05 g; Tłuszcz: 111.21 g; Kw. tł. nasy.: 44.42 g; Węglowodany ogółem: 271.37 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2489.26 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; Węglowodany ogółem: 349.56 g; W tym cukry: 98.51 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2353.06 kcal; Białko ogółem: 122.16 g; Tłuszcz: 89.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 271.95 g; W tym cukry: 64.13 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2710.03 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 105.28 g; Kw. tł. nasy.: 47.32 g; Węglowodany ogółem: 332.24 g; W tym cukry: 106.94 g; Błonnik pok.: 40.52 g; Sól: 11.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-16 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
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>SOJ.</u>) 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) 100 g 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>SOJ.</u>) 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) 100 g 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, 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 mirny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>SOJ.</u>) 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) 100 g 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztecik sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Mizeria + 100 g (<u>MLE</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 80 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kluskę 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>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLUPSZ, 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* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Kluskę 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>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz dyniowo-bocznikowy + 200 g (<u>SOJ.</u>) Kluskę 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztecik wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kiełki rzodkiewki 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) 60 g (<u>MLE</u>) 100 g 10 g 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztecik wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kiełki rzodkiewki 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) 60 g (<u>MLE</u>) 100 g 10 g 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kiełki rzodkiewki 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g 60 g (<u>MLE</u>) 1 szt 10 g 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka grecka + 150 g (<u>MLE</u>) Kiełki rzodkiewki 5 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>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLUPSZ, 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: 2241.06 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2445.30 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 90.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 2168.91 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 284.64 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2228.92 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; W tym cukry: 83.79 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 13.02 g;	Wartość energetyczna: 2641.78 kcal; Białko ogółem: 84.16 g; Tłuszcz: 117.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 316.06 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 39.97 g; Sól: 15.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-16 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
2025-07-16 środa	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszeki + 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 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 rzodkwi i czarnuszeki + 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 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 kockajlowymi i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 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 rzodkwi i czarnuszeki + 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 60 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 60 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 60 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 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 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 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 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 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 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	Nektarynka 1 szt 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2052.92 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 256.72 g; W tym cukry: 39.62 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2036.50 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.34 g; Węglowodany ogółem: 253.98 g; W tym cukry: 41.72 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 2101.62 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; Węglowodany ogółem: 269.55 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 41.75 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2092.98 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; Węglowodany ogółem: 270.33 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2061.95 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 268.98 g; W tym cukry: 59.49 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2114.20 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 270.37 g; W tym cukry: 59.84 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 10.84 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;

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,