

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-26 do dnia 2025-09-04 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		
2025-08-26 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>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 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>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>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 ryżem + 300 g (<u>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 ryżem + 300 g (<u>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 ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>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>) Sałatka 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 ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z boczniaków, 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>) Paszтет 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 zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет 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 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>) Paszтет 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 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>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata 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>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 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 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: 2287.67 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 101.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.87 g; Węglowodany ogółem: 236.96 g; W tym cukry: 38.68 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 10.22 g;		Wartość energetyczna: 2634.28 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 116.68 g; Kw. tł. nasy.: 39.11 g; Węglowodany ogółem: 290.39 g; W tym cukry: 34.79 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sól: 9.07 g;		Wartość energetyczna: 2603.94 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 119.05 g; Kw. tł. nasy.: 44.72 g; Węglowodany ogółem: 285.34 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 35.65 g; Sól: 10.72 g;		Wartość energetyczna: 2752.62 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 118.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 317.67 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 35.84 g; Sól: 9.19 g;		Wartość energetyczna: 2230.56 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 277.72 g; W tym cukry: 76.28 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 12.53 g;		Wartość energetyczna: 2420.51 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 315.18 g; W tym cukry: 78.26 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 11.47 g;		Wartość energetyczna: 2618.01 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 109.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 329.95 g; W tym cukry: 76.79 g; Błonnik pok.: 43.71 g; Sól: 10.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-26 do dnia 2025-09-04 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	
2025-08-27 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 ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 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>) Pasztecik warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 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 Szpinak gotowany z olejem + 100 g Surówka z rzepy białej z czamuską + 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 mozzarella + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Surówka z rzepy białej z czamuską + 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 JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z 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 JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z 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 JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z 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 JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z 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 JĘCZ.</u>)							
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)									
	Wartość energetyczna: 2227.35 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 86.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 265.86 g; W tym cukry: 42.26 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 1923.75 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 223.28 g; W tym cukry: 40.82 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2413.77 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 87.05 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 313.80 g; W tym cukry: 64.88 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2073.86 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 253.98 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 2341.69 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 303.93 g; W tym cukry: 64.98 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 1935.23 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 237.23 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2809.48 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 123.75 g; Kw. tł. nasy.: 43.06 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 44.10 g; Sól: 10.82 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-26 do dnia 2025-09-04 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	
2025-08-28 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.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus paprykowy + 60 g (<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.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus paprykowy + 60 g (<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.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus paprykowy + 60 g (<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.wedz.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>)		Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.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 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) 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>) Papryka faszerowana z mięsem drobiowym i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 100 g Kalafor 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 ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Papryka faszerowana z mięsem drobiowym i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy i ogórka świeżego + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kalafor 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 ziołami + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany + 100 g Dynia 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>) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 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>) Wegetariańskie 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>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
	PN	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE.</u>)											
Wartość energetyczna: 1897.96 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 226.52 g; W tym cukry: 53.68 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 11.72 g;		Wartość energetyczna: 1963.86 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; Węglowodany ogółem: 230.76 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 12.05 g;		Wartość energetyczna: 1997.26 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 251.35 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 11.72 g;		Wartość energetyczna: 2250.24 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 88.15 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 278.51 g; W tym cukry: 71.89 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 12.89 g;		Wartość energetyczna: 2170.27 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 309.25 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 11.51 g;		Wartość energetyczna: 2096.03 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 263.80 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 12.78 g;		Wartość energetyczna: 2584.04 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 93.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 359.05 g; W tym cukry: 75.32 g; Błonnik pok.: 45.18 g; Sól: 12.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-26 do dnia 2025-09-04 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
2025-08-29 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Salata strzępiasta zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml			Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 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 strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Melon 150 g Salata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa ryżowa + 300 g (<u>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 (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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,</u>) Kasza gryczana ciemna + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>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 (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>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,</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,</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,</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) 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 ryżowa + 300 g (<u>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 (z olejem) b/c + 100 g (<u>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 JĘCZ,</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 JĘCZ,</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g 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 JĘCZ,</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet 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 JĘCZ,</u>)		
	PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)				Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2196.85 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 95.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 231.43 g; W tym cukry: 48.61 g; Błonnik pok.: 34.76 g; Sól: 12.43 g;	Wartość energetyczna: 2543.75 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 110.22 g; Kw. tł. nasy.: 45.68 g; Węglowodany ogółem: 280.63 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2338.13 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 264.19 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 10.45 g;	Wartość energetyczna: 2715.14 kcal; Białko ogółem: 134.50 g; Tłuszcz: 119.50 g; Kw. tł. nasy.: 44.83 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; W tym cukry: 80.80 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 1982.55 kcal; Białko ogółem: 99.18 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 254.40 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2409.66 kcal; Białko ogółem: 102.59 g; Tłuszcz: 87.20 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 74.58 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2598.14 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 115.84 g; Kw. tł. nasy.: 44.30 g; Węglowodany ogółem: 295.32 g; W tym cukry: 75.01 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 10.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-26 do dnia 2025-09-04 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	
2025-08-30 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, SO2.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)					
	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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 kukurydzianych + 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 JĘCZ.</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, GLU JĘCZ.</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>) Salatka 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 JĘCZ.</u>)	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 150 g (<u>MLE.</u>) 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 100 g 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka 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 JĘCZ.</u>)	30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 150 g (<u>MLE.</u>) 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 100 g 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>) Salatka 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 cukinii i marchwi (dieta) + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 150 g (<u>MLE.</u>) 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 100 g (<u>SOJ.</u>) 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 kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 60 g Salatka a'la caprese dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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: 2148.60 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 97.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 233.95 g; W tym cukry: 55.76 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 14.49 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: 2333.77 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 108.66 g; Kw. tł. nasy.: 41.35 g; Węglowodany ogółem: 258.33 g; W tym cukry: 77.87 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 14.19 g;		Wartość energetyczna: 2484.90 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 100.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 306.67 g; W tym cukry: 77.23 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 14.87 g;		Wartość energetyczna: 2230.47 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 92.63 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 251.00 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 14.98 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: 82.16 g; Błonnik pok.: 47.58 g; Sól: 12.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-26 do dnia 2025-09-04 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
2025-08-31 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 sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ. MLE, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE, SEL. może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ. MLE, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 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 Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kasza gryczana ciemna + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry + 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 Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana plastry + 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>) Sałata 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 plastry + 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 Sałata 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>) Sałata 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 Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	PZ	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Migdały 10 g (<u>ORZ.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2305.79 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 92.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 277.08 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2171.82 kcal; Białko ogółem: 113.90 g; Tłuszcz: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 264.08 g; W tym cukry: 32.55 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 10.96 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-26 do dnia 2025-09-04 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
2025-09-01 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 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		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 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 plastrach + 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>) Szynka pieczona w plastrach + 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		Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c + 150 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
	Kolacja	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 z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Melon 150 g Sałata zielona 10 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.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Melon 150 g Sałata zielona 1 g 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: 2290.07 kcal; Białko ogółem: 127.06 g; Tłuszcz: 96.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 238.76 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 13.80 g;		Wartość energetyczna: 2734.24 kcal; Białko ogółem: 133.62 g; Tłuszcz: 115.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.88 g; Węglowodany ogółem: 302.78 g; W tym cukry: 58.88 g; Błonnik pok.: 43.30 g; Sól: 15.69 g;		Wartość energetyczna: 2370.97 kcal; Białko ogółem: 127.01 g; Tłuszcz: 103.58 g; Kw. tł. nasy.: 41.71 g; Węglowodany ogółem: 234.57 g; W tym cukry: 58.31 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 11.97 g;		Wartość energetyczna: 2154.34 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 242.79 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 12.51 g;		Wartość energetyczna: 2946.85 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 127.62 g; Kw. tł. nasy.: 47.97 g; Węglowodany ogółem: 351.63 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 40.80 g; Sól: 14.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-26 do dnia 2025-09-04 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	
2025-09-02 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, 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 jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Burger z soczewicy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Surówka z selera z rodzynekami + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Surówka z selera z rodzynekami + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 120 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Dynia na parze + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Burger z soczewicy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Surówka z selera z rodzynekami + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml					
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 10 g 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>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 10 g 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>) 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>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) 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>)						
	PN	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)									
	Wartość energetyczna: 2176.12 kcal; Białko ogółem: 94.16 g; Tłuszcz: 101.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 227.63 g; W tym cukry: 41.95 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 14.53 g;		Wartość energetyczna: 2351.12 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz: 102.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 253.20 g; W tym cukry: 44.28 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 17.26 g;		Wartość energetyczna: 2577.17 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 103.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 318.15 g; W tym cukry: 69.50 g; Błonnik pok.: 36.46 g; Sól: 13.91 g;		Wartość energetyczna: 2581.73 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 110.47 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 289.05 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 16.49 g;		Wartość energetyczna: 2225.02 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 306.20 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 24.35 g; Sól: 12.77 g;		Wartość energetyczna: 2060.68 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 245.00 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 15.09 g;		Wartość energetyczna: 2314.07 kcal; Białko ogółem: 90.55 g; Tłuszcz: 89.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 299.17 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 10.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-26 do dnia 2025-09-04 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	
2025-09-03 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>) 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>) 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>) 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 JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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 JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u>) Serowy omlet 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 JĘCZ.</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: 1817.17 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 226.00 g; W tym cukry: 40.28 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 10.06 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: 1927.27 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 252.87 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 10.25 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: 2045.65 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 270.96 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 11.48 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 2025-08-26 do dnia 2025-09-04 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	
2025-09-04 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 ost.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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g 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>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 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>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 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>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Kalaflor 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>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor 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>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 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 JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 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 JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
	PN	Salatka z kaszą pęczak, soczewicą i pomidorami suszonymi + 150 g (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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: 2467.62 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 293.27 g; W tym cukry: 40.82 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 13.66 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: 2755.99 kcal; Białko ogółem: 118.35 g; Tłuszcz: 131.80 g; Kw. tł. nasy.: 52.06 g; Węglowodany ogółem: 289.87 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 12.93 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: 2445.72 kcal; Białko ogółem: 108.23 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 39.60 g; Węglowodany ogółem: 312.68 g; W tym cukry: 57.33 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 13.81 g;		Wartość energetyczna: 2670.81 kcal; Białko ogółem: 118.54 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; Węglowodany ogółem: 357.93 g; W tym cukry: 59.86 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 14.10 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;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,