

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-05 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-05 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 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 mozzarellą + 150 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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: 2433.11 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 111.68 g; Kw. tł. nasy.: 44.60 g; Węglowodany ogółem: 251.17 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 31.07 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2605.18 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 123.72 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; Węglowodany ogółem: 275.80 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2458.45 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 98.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 303.52 g; W tym cukry: 108.26 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2690.62 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 113.55 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 329.61 g; W tym cukry: 108.87 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2441.45 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kw. tł. nasy.: 47.05 g; Węglowodany ogółem: 300.71 g; W tym cukry: 109.13 g; Błonnik pok.: 19.26 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2606.33 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 103.68 g; Kw. tł. nasy.: 48.03 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; W tym cukry: 110.05 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2458.45 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz: 98.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 303.52 g; W tym cukry: 108.26 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 9.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-05 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-06 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży słupki + 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>)		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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży słupki + 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>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g 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>)		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 w bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u>) Ogórek świeży słupki + 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 jarzynowy dieta + 100 g (<u>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* 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 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Porzeczkowy twarógzek + 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 Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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 90 g Mix sałat 10 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: 2163.17 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz: 96.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 242.76 g; W tym cukry: 45.43 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2100.16 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 85.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 234.65 g; W tym cukry: 36.42 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 2372.71 kcal; Białko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 340.50 g; W tym cukry: 93.14 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2187.91 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 283.12 g; W tym cukry: 88.24 g; Błonnik pok.: 36.01 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2347.86 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; W tym cukry: 106.59 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2081.40 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 272.12 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2550.08 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz: 87.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 345.57 g; W tym cukry: 93.59 g; Błonnik pok.: 39.53 g; Sól: 10.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-05 do dnia 2025-09-14 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Vegetariańska
2025-09-07 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>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Sałata zielona 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>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Sałata zielona 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>)		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>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) 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.</u>) Żrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</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 Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Dyńia 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>) Dyńia 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 warzywny z tofu (dieta) + 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 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>) 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>)		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>)		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	Śliwka szt 2 szt				Jabłko 1 szt 1 szt		Śliwka szt 2 szt
		Wartość energetyczna: 1804.08 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 230.38 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2245.52 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 275.21 g; W tym cukry: 51.37 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sól: 11.88 g;	Wartość energetyczna: 2121.36 kcal; Białko ogółem: 106.49 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; Węglowodany ogółem: 279.42 g; W tym cukry: 77.48 g; Błonnik pok.: 41.09 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2303.64 kcal; Białko ogółem: 127.08 g; Tłuszcz: 90.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 262.53 g; W tym cukry: 81.05 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2106.05 kcal; Białko ogółem: 95.95 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 274.04 g; W tym cukry: 82.09 g; Błonnik pok.: 29.10 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2231.85 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 87.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 254.62 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 12.84 g;	Wartość energetyczna: 2302.20 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 322.67 g; W tym cukry: 87.35 g; Błonnik pok.: 46.05 g; Sól: 9.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-05 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-08 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>) 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>) 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	
	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>MLE, SEL, GLU JECZ.</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>) 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 Dynia 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 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 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>) 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>)
	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: 124.57 g; Kw. tł. nasy.: 49.00 g; Węglowodany ogółem: 276.01 g; W tym cukry: 41.79 g; Błonnik pok.: 50.19 g; Sól: 13.57 g;		Wartość energetyczna: 2394.23 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 111.21 g; Kw. tł. nasy.: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 225.79 g; W tym cukry: 42.12 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2779.12 kcal; Białko ogółem: 137.17 g; Tłuszcz: 119.19 g; Kw. tł. nasy.: 54.50 g; Węglowodany ogółem: 300.67 g; W tym cukry: 103.48 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2493.53 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Tłuszcz: 111.21 g; Kw. tł. nasy.: 44.59 g; Węglowodany ogółem: 250.62 g; W tym cukry: 67.03 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 12.81 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: 2281.89 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 89.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 251.20 g; W tym cukry: 64.51 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2710.03 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 105.29 g; Kw. tł. nasy.: 47.32 g; Węglowodany ogółem: 332.23 g; W tym cukry: 106.93 g; Błonnik pok.: 40.52 g; Sól: 11.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-05 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-09 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>)	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>)	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 miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	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	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>) Pasztet 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 g (<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 g (<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 g (<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 g (<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 g (<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 g (<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 g (<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>) Pasztet 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 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>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) 60 g (<u>MLE</u>) 100 g 10 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>) Pasztet 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>) Banan 1szt. 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: 2224.92 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 100.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 240.06 g; W tym cukry: 39.72 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2373.46 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 286.99 g; W tym cukry: 38.96 g; Błonnik pok.: 41.69 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 2169.89 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 263.09 g; W tym cukry: 77.28 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 10.91 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: 2240.12 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; W tym cukry: 108.95 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2371.31 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 348.27 g; W tym cukry: 114.33 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 13.03 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 2025-09-05 do dnia 2025-09-14 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	
2025-09-10 środa	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka z pomidorami koktajlowymi i olejem + 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SOJ, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLUPSZ, 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>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLUPSZ, 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>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</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>) Kalafior gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kalafior gotowany + 100 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pulpet 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	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 talarki gotowane + 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>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLUPSZ, 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>) Brukselka gotowana + 100 g 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 talarki gotowane + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolejca	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 śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Węglowodany ogółem: 287.42 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 11.41 g;	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Węglowodany ogółem: 290.15 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 10.67 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 śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 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>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Arbuz 150 g						
	Wartość energetyczna: 2155.50 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; Węglowodany ogółem: 276.64 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 42.18 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2114.91 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 270.09 g; W tym cukry: 54.35 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2204.20 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.24 g; Węglowodany ogółem: 289.47 g; W tym cukry: 75.48 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2186.61 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 292.01 g; W tym cukry: 76.46 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2139.47 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2219.36 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 290.15 g; W tym cukry: 79.77 g; Błonnik pok.: 24.86 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2640.63 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 103.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.50 g; Węglowodany ogółem: 343.91 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 53.80 g; Sól: 12.47 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-05 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-11 czwartek	Sniadanie 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 Hummus + 60 g (<u>SOJ.</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>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 Hummus + 60 g (<u>SOJ.</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>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 jajeczna z awokado (dieta) + 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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 60 g (<u>MLE</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</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 selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z kurczaka z pomidorem suszonym i ogórkiem w płatkach kukurydzianych + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 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>) Serek wiejski ziarnisty 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 ciecierzycy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 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 białym ryżem z kurczakiem i ananasem dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 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 białym ryżem z kurczakiem i ananasem dieta + 100 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>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 wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałatka z ciecierzycy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (<u>MLE, GOR.</u>) Mix salát 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2312.32 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 85.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 284.07 g; W tym cukry: 40.98 g; Błonnik pok.: 45.26 g; Sól: 14.11 g;	Wartość energetyczna: 2042.26 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 229.67 g; W tym cukry: 34.44 g; Błonnik pok.: 34.63 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 2331.25 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 305.05 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 13.05 g;	Wartość energetyczna: 2164.39 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 258.82 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2402.29 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 321.49 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 14.85 g;	Wartość energetyczna: 2163.60 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 264.55 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 24.32 g; Sól: 14.00 g;	Wartość energetyczna: 2607.74 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 106.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; W tym cukry: 62.72 g; Błonnik pok.: 40.82 g; Sól: 13.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-05 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-12 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</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 60 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek brzoskwinioowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u>) Śliwka szt 2 szt Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</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 60 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek brzoskwinioowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u>) Jabko 1 szt 1 szt Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLUPSZ, SOJ., ORZ.</u>) Twarożek brzoskwinioowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u>) Śliwka szt 2 szt Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziolowej 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziolowej 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, 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 zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kopytka dyniowe + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Morszczuk pieczony w posypce paprykowo-ziolowej 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 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 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>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 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>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 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>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 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>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Sałatka 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	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE</u>)						
		Wartość energetyczna: 2045.93 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 88.51 g; Kw. tł. nasy.: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 216.17 g; W tym cukry: 52.25 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 2248.80 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 100.92 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; Węglowodany ogółem: 240.29 g; W tym cukry: 61.07 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2272.30 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 90.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 261.99 g; W tym cukry: 74.54 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2506.14 kcal; Białko ogółem: 121.40 g; Tłuszcz: 100.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 295.22 g; W tym cukry: 88.36 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 1958.48 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 249.06 g; W tym cukry: 78.57 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 10.57 g;	Wartość energetyczna: 2205.17 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 278.16 g; W tym cukry: 81.25 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2438.07 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 112.85 g; Kw. tł. nasy.: 50.45 g; Węglowodany ogółem: 273.46 g; W tym cukry: 74.23 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 8.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-05 do dnia 2025-09-14 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
2025-09-13 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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>) Salamy kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszтет z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 60 g Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02.</u>) Ogórek kiszony 80 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z wieprzowiną i warzywami (dieta) + 350 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z wieprzowiną i warzywami (dieta) + 350 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z wieprzowiną i warzywami (dieta) + 350 g (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g Mix салат 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>) Paszтет z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus owocowo-warzynny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2088.73 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 239.61 g; W tym cukry: 37.72 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2060.50 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 107.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 185.87 g; W tym cukry: 36.26 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 12.88 g;	Wartość energetyczna: 2264.67 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 97.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 253.76 g; W tym cukry: 61.53 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sól: 13.60 g;	Wartość energetyczna: 2236.44 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Tłuszcz: 121.32 g; Kw. tł. nasy.: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 200.03 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 2083.37 kcal; Białko ogółem: 90.53 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 272.61 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 1914.08 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 211.28 g; W tym cukry: 65.77 g; Błonnik pok.: 23.86 g; Sól: 12.71 g;	Wartość energetyczna: 2167.81 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 84.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; Węglowodany ogółem: 282.74 g; W tym cukry: 62.33 g; Błonnik pok.: 44.53 g; Sól: 11.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-05 do dnia 2025-09-14 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	
2025-09-14 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>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 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>) Szynka krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Paprykarz z lososia (dieta) + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Paprykarz z lososia (dieta) + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 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>) Pasztecik sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 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>) Pasztecik sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka Ciesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos cygański + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka Ciesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Sos cygański + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafior gotowany + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 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>) Indyk z pasieki 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 mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Indyk z pasieki 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>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 gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Papryka świeża 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Migdały 10 g (<u>ORZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Chaika 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2175.16 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 89.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 260.02 g; W tym cukry: 43.73 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 11.45 g;	Wartość energetyczna: 1931.68 kcal; Białko ogółem: 99.69 g; Tłuszcz: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 207.14 g; W tym cukry: 44.00 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2543.83 kcal; Białko ogółem: 107.64 g; Tłuszcz: 98.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; W tym cukry: 83.12 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2237.76 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 266.14 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2435.11 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 321.03 g; W tym cukry: 76.66 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2242.39 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 87.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 270.21 g; W tym cukry: 75.98 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2496.20 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 115.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 301.59 g; W tym cukry: 88.27 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2496.20 kcal; Białko ogółem: 72.31 g; Tłuszcz: 115.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 301.59 g; W tym cukry: 88.27 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 9.71 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,