

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-15 do dnia 2025-10-24 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys weglowodanów	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	
2025-10-15 środa	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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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>) 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 90 g (<u>MLE</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, 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>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 90 g (<u>MLE</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, 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>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 90 g (<u>MLE</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/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>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 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>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 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>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 90 g (<u>MLE</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 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>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 90 g (<u>MLE</u>) Sałata strzępiasta zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pudding chia z musem mango + 150 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Pudding chia z musem mango + 150 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Pudding chia z musem mango + 150 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Pudding chia z musem mango + 150 g (<u>OZI, ORZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 1964.07 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 226.00 g; W tym cukry: 38.18 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 1830.84 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 210.89 g; W tym cukry: 39.74 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2211.87 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 260.99 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 13.94 g;	Wartość energetyczna: 2095.38 kcal; Białko ogółem: 101.67 g; Tłuszcz: 82.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 249.71 g; W tym cukry: 71.20 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2041.24 kcal; Białko ogółem: 93.12 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 252.54 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 20.87 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 1883.88 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 238.56 g; W tym cukry: 74.80 g; Błonnik pok.: 20.72 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2181.19 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; Węglowodany ogółem: 254.76 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 11.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-15 do dnia 2025-10-24 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
2025-10-16 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Kielki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Kielki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ogórek świeży 100 g Kielki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Kielki rzodkiewki 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafior gotowany + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafior gotowany + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Makaron kokardki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa 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>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Słupki papryki czerwonej + 90 g Mix salat 10 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Słupki papryki czerwonej + 90 g Mix salat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Słupki papryki czerwonej + 90 g Mix salat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 90 g Mix salat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ</u>) Słupki papryki czerwonej + 90 g Mix salat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	PN	Salatka z ciecierzycy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>)				Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1929.66 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 228.99 g; W tym cukry: 40.15 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2194.19 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 278.16 g; W tym cukry: 39.56 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 13.55 g;	Wartość energetyczna: 2028.96 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 253.82 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 12.68 g;	Wartość energetyczna: 2304.02 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 44.80 g; Sól: 13.50 g;	Wartość energetyczna: 1906.40 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 240.55 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2249.36 kcal; Białko ogółem: 103.06 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 303.23 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2266.20 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 118.33 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 7.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-15 do dnia 2025-10-24 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
2025-10-17 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Schab z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 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>GLUPSZ, 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 Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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 Jablko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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 Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Bułka maślana 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z brązowego ryżu z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cebula smażona + 30 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cebula smażona + 30 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cebula smażona + 30 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	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>GLUPSZ.</u>) Sałatka grecka + 150 g (<u>MLE.</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>GLUPSZ.</u>) Sałatka grecka + 150 g (<u>MLE.</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 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>GLUPSZ.</u>) Sałatka grecka + 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>GLUPSZ.</u>) Sałatka grecka + 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 mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarełą + 150 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka grecka + 150 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>)				Pieczona owsianka jabłkowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2178.47 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 92.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 240.13 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 37.08 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2489.78 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 112.23 g; Kw. tł. nasy.: 41.68 g; Węglowodany ogółem: 275.33 g; W tym cukry: 60.61 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2276.21 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 295.28 g; W tym cukry: 91.76 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2382.31 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 94.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 305.06 g; W tym cukry: 92.26 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2270.24 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; Węglowodany ogółem: 290.07 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 24.78 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2543.77 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 95.22 g; Kw. tł. nasy.: 44.49 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2276.21 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 295.28 g; W tym cukry: 91.76 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-15 do dnia 2025-10-24 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
2025-10-18 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Buraki gotowane + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 90 g Roszpodka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 90 g Roszpodka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszpodka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Roszpodka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 90 g Roszpodka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	PN	Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2408.02 kcal; Białko ogółem: 130.23 g; Tłuszcz: 92.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 283.61 g; W tym cukry: 43.46 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2221.33 kcal; Białko ogółem: 122.00 g; Tłuszcz: 97.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 229.10 g; W tym cukry: 41.57 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2520.61 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; W tym cukry: 96.46 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2150.33 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 250.82 g; W tym cukry: 88.41 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2457.88 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g; W tym cukry: 110.19 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2069.87 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 254.03 g; W tym cukry: 101.80 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2181.97 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 308.05 g; W tym cukry: 95.47 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 8.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-15 do dnia 2025-10-24 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
2025-10-19 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 Sałata zielona 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>) 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 Sałata zielona 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>) 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 Sałata zielona 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>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 ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 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>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Papryka faszerowana z mięsem drobiowym i warzywami + 300 g (<u>GLUPSZ, MLE, SEL</u>) Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Cukinia gotowana + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z wieprzowiną i warzywami (dieta) + 350 g (<u>JAJ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	PN	Gruszka 1szt. 150 g				Banan 1szt. 1 szt	
	Wartość energetyczna: 1852.81 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 221.99 g; W tym cukry: 47.41 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 1831.70 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 212.15 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2007.08 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 250.64 g; W tym cukry: 74.51 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 11.18 g;	Wartość energetyczna: 1957.38 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 238.10 g; W tym cukry: 84.03 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2096.94 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 289.75 g; W tym cukry: 103.18 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2294.77 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 286.68 g; W tym cukry: 102.58 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 14.60 g;	Wartość energetyczna: 2273.71 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 112.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 260.40 g; W tym cukry: 76.78 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 10.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-15 do dnia 2025-10-24 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
2025-10-20 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>) Rzodkiewka 80 g Sałata strzępiasta 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 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>) Rzodkiewka 80 g Sałata strzępiasta 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 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>) Rzodkiewka 80 g Sałata strzępiasta 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 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 80 g Sałata strzępiasta 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 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 80 g Sałata strzępiasta 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 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 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, S02.</u>) Kasza bulgur + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, S02.</u>) Kasza bulgur + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew mini gotowana + 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>) Udko z kurczaka gotowane + 250 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, S02.</u>) Kasza bulgur + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 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: 2141.40 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 280.30 g; W tym cukry: 43.45 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2337.85 kcal; Białko ogółem: 140.35 g; Tłuszcz: 108.68 g; Kw. tł. nasy.: 44.26 g; Węglowodany ogółem: 208.78 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2426.03 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; W tym cukry: 70.81 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2890.78 kcal; Białko ogółem: 150.32 g; Tłuszcz: 117.72 g; Kw. tł. nasy.: 44.34 g; Węglowodany ogółem: 320.88 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 39.84 g; Sól: 13.35 g;	Wartość energetyczna: 2428.53 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 321.92 g; W tym cukry: 91.15 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2578.86 kcal; Białko ogółem: 128.24 g; Tłuszcz: 97.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 304.88 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2323.42 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 330.89 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 43.25 g; Sól: 10.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-15 do dnia 2025-10-24 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	
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) 50 g (<u>MLE</u>) 100 g 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>SOJ.</u>) 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) 100 g 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa pomidorowa z 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>) Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z 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>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z 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>) Pasztet 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>) Pasztet 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>) Pasztet 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>)	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) 80 g 20 g 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 50 g 80 g 20 g 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 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>)	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: 2192.21 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 279.16 g; W tym cukry: 76.47 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2382.16 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; W tym cukry: 78.45 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 11.16 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 2025-10-15 do dnia 2025-10-24 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	
2025-10-22 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 30 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 30 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 30 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 30 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 30 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>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 70 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLUPSZ.</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 kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pulpet z miruny + 100 g (<u>GLUPSZ, 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* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLUPSZ.</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 kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pulpet z miruny + 100 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ.</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>GLUPSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Cukinia gotowana + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, 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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, 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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	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: 2227.49 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 85.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 265.59 g; W tym cukry: 42.21 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 1923.90 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 223.02 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 10.83 g;	Wartość energetyczna: 2413.91 kcal; Białko ogółem: 110.07 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 313.53 g; W tym cukry: 64.83 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2074.01 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 253.72 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 11.39 g;	Wartość energetyczna: 2391.29 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 302.12 g; W tym cukry: 60.66 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 13.11 g;	Wartość energetyczna: 1984.84 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 235.41 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 21.83 g; Sól: 13.41 g;	Wartość energetyczna: 2740.05 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 122.08 g; Kw. tł. nasy.: 43.25 g; Węglowodany ogółem: 323.54 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 10.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-15 do dnia 2025-10-24 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	
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody.w.osł.niejad 50 g 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>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 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>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 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>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 warzywna + 60 g (<u>SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Sernik 50 g (<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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) 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 g (<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 Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<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 Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Kalaflor gotowany + 100 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Kalaflor 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 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Kalaflor gotowany + 100 g Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 200 g (<u>SOJ, SEL</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Kalaflor gotowany + 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>) 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 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>) 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 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>) 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) 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>) Pomidor 80 g Mix sałat 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>) 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 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>) 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 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>) 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)
	PN	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE</u>)						
	Wartość energetyczna: 1898.30 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 226.53 g; W tym cukry: 53.69 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 1964.20 kcal; Białko ogółem: 104.41 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 230.77 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 32.94 g; Sól: 12.05 g;	Wartość energetyczna: 1997.60 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 251.36 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 38.15 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2250.58 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 88.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 278.52 g; W tym cukry: 71.90 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 12.89 g;	Wartość energetyczna: 2134.49 kcal; Białko ogółem: 101.16 g; Tłuszcz: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; W tym cukry: 75.60 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2070.43 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 258.17 g; W tym cukry: 58.12 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2584.38 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 93.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 359.06 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 45.18 g; Sól: 12.24 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-15 do dnia 2025-10-24 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
2025-10-24 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 Sałata strzępiasta zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u>) Melon 150 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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.</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ., MLE, SEL.</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g 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 selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ., MLE, SEL.</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g 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 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>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew talarki gotowane + 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 JECZ.</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>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>MLE.</u>) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>MLE.</u>) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2177.67 kcal; Białko ogółem: 112.14 g; Tłuszcz: 96.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.06 g; Węglowodany ogółem: 222.73 g; W tym cukry: 41.80 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 2568.21 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 113.88 g; Kw. tł. nasy.: 45.85 g; Węglowodany ogółem: 277.71 g; W tym cukry: 43.80 g; Błonnik pok.: 39.14 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 2279.95 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 94.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 248.44 g; W tym cukry: 63.96 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2700.60 kcal; Białko ogółem: 131.93 g; Tłuszcz: 122.86 g; Kw. tł. nasy.: 44.97 g; Węglowodany ogółem: 279.15 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 1973.98 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 255.70 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 8.87 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: 2539.96 kcal; Białko ogółem: 92.97 g; Tłuszcz: 116.72 g; Kw. tł. nasy.: 43.76 g; Węglowodany ogółem: 279.57 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 10.40 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,