

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-25 do dnia 2025-11-03 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	
2025-10-25 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SOŻ.</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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SOŻ.</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 Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SOŻ.</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 selerowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa selerowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos cygański + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa selerowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa selerowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Dyńa na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa selerowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka a'la caprese dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka a'la caprese dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka a'la caprese dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Różowa pasta ciocierszcowa z kolendrą + 60 g Sałatka a'la caprese dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)					
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt											
Wartość energetyczna: 2341.78 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 95.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 288.80 g; W tym cukry: 53.32 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 14.16 g;		Wartość energetyczna: 2121.37 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 235.72 g; W tym cukry: 56.78 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 15.41 g;		Wartość energetyczna: 2560.22 kcal; Białko ogółem: 102.26 g; Tłuszcz: 108.94 g; Kw. tł. nasy.: 41.55 g; Węglowodany ogółem: 313.42 g; W tym cukry: 78.12 g; Błonnik pok.: 44.10 g; Sól: 14.38 g;		Wartość energetyczna: 2306.54 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 104.96 g; Kw. tł. nasy.: 41.13 g; Węglowodany ogółem: 260.10 g; W tym cukry: 78.89 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 15.10 g;		Wartość energetyczna: 2488.48 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 99.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 15.18 g;		Wartość energetyczna: 2269.50 kcal; Białko ogółem: 108.59 g; Tłuszcz: 98.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 249.84 g; W tym cukry: 77.07 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 15.62 g;		Wartość energetyczna: 2459.49 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 116.81 g; Kw. tł. nasy.: 44.05 g; Węglowodany ogółem: 287.88 g; W tym cukry: 83.58 g; Błonnik pok.: 49.43 g; Sól: 13.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-25 do dnia 2025-11-03 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
2025-10-26 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Buraki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Buraki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z indyka + 200 g Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ</u>) Cukinia gotowana + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Marchew gotowana + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</u>) Buraki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Migdały 10 g (<u>ORZ</u>)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)			
		Wartość energetyczna: 2310.96 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 92.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 275.91 g; W tym cukry: 43.59 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2257.59 kcal; Białko ogółem: 116.68 g; Tłuszcz: 90.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 269.23 g; W tym cukry: 37.06 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2545.54 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 94.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 81.47 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2538.67 kcal; Białko ogółem: 121.61 g; Tłuszcz: 93.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 325.88 g; W tym cukry: 74.90 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2444.03 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 324.13 g; W tym cukry: 75.45 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2440.53 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; W tym cukry: 68.99 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2744.15 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 127.73 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 303.90 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 33.91 g; Sól: 12.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-25 do dnia 2025-11-03 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
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych buraków z fetą + 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 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 wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plasterach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Prażone jabłka + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Melon 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Melon 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2176.41 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 95.39 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 229.76 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 15.04 g;	Wartość energetyczna: 2564.94 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 113.04 g; Kw. tł. nasy.: 43.13 g; Węglowodany ogółem: 286.28 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 42.33 g; Sól: 16.34 g;	Wartość energetyczna: 2257.31 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 102.72 g; Kw. tł. nasy.: 41.07 g; Węglowodany ogółem: 225.57 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2930.99 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 126.69 g; Kw. tł. nasy.: 47.61 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 14.00 g;	Wartość energetyczna: 2067.84 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 238.14 g; W tym cukry: 76.70 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2252.81 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; W tym cukry: 117.04 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2935.83 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 130.13 g; Kw. tł. nasy.: 48.12 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 13.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-25 do dnia 2025-11-03 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	
2025-10-28 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pieczonea owsianka jabłkowa + 50 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pierś delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twarożek pomidorowy + 60 g (<u>MLE</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek świeży 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>)					
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Karkówka pieczona + 80 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Surówka z selera z rodzynkami + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Karkówka pieczona + 80 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Dynia na parze + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Burger z soczewicy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Surówka z selera z rodzynkami + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml					
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)						
	PN	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)									
Wartość energetyczna: 2183.91 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 101.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 229.71 g; W tym cukry: 43.92 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 13.20 g;		Wartość energetyczna: 2483.51 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 121.32 g; Kw. tł. nasy.: 46.01 g; Węglowodany ogółem: 260.25 g; W tym cukry: 48.91 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 12.13 g;		Wartość energetyczna: 2507.66 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 95.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 320.52 g; W tym cukry: 71.67 g; Błonnik pok.: 36.52 g; Sól: 12.88 g;		Wartość energetyczna: 2636.82 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 120.04 g; Kw. tł. nasy.: 46.56 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 78.71 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 11.66 g;		Wartość energetyczna: 2228.07 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 68.56 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 13.14 g;		Wartość energetyczna: 2017.11 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 244.08 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 12.03 g;		Wartość energetyczna: 2220.47 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 300.02 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 35.22 g; Sól: 9.67 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-25 do dnia 2025-11-03 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
2025-10-29 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kociolek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Kociolek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2004.00 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 263.87 g; W tym cukry: 40.33 g; Błonnik pok.: 42.99 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 1709.04 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 203.41 g; W tym cukry: 36.01 g; Błonnik pok.: 34.36 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2063.30 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 295.65 g; W tym cukry: 64.00 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 1819.14 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; Węglowodany ogółem: 230.28 g; W tym cukry: 60.28 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2261.46 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 13.73 g;	Wartość energetyczna: 1950.37 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 254.59 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2015.95 kcal; Białko ogółem: 66.94 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 265.69 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 12.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-25 do dnia 2025-11-03 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
2025-10-30 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Kasza bulgur + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Mizeria + 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Mizeria + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 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>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 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>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 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>) Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek + 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>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Rzodkiewka 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
	PN	Salatka brokułowa z papryką, sosem jogurtowym i jajkiem + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)			
	Wartość energetyczna: 2395.70 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 96.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 270.07 g; W tym cukry: 41.69 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 14.65 g;	Wartość energetyczna: 2214.53 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 265.60 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 41.01 g; Sól: 14.36 g;	Wartość energetyczna: 2724.26 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 130.13 g; Kw. tł. nasy.: 51.39 g; Węglowodany ogółem: 290.18 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 13.80 g;	Wartość energetyczna: 2680.96 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 108.11 g; Kw. tł. nasy.: 39.53 g; Węglowodany ogółem: 330.64 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 13.41 g;	Wartość energetyczna: 2419.43 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 87.34 g; Kw. tł. nasy.: 39.03 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g; W tym cukry: 57.59 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 14.59 g;	Wartość energetyczna: 2638.02 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 14.86 g;	Wartość energetyczna: 2769.22 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 112.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 364.83 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 46.73 g; Sól: 10.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-25 do dnia 2025-11-03 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
2025-10-31 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>) Schab z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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 Banan 1szt. 1 szt 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 Banan 1szt. 1 szt 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 Banan 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt 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>) Miruna 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>) Ogórek kiszony z cebulką + 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>) Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z morskczuka 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>) Ogórek kiszony z cebulką + 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>) Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna 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>) 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>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Dynia na parze + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z morskczuka 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>) Ogórek kiszony z cebulką + 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>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 Salatka 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) 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, SO2, GLU OW.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2412.52 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 112.52 g; Kw. tł. nasy.: 45.29 g; Węglowodany ogółem: 243.60 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2571.64 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 125.00 g; Kw. tł. nasy.: 41.37 g; Węglowodany ogółem: 262.79 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 39.08 g; Sól: 11.92 g;	Wartość energetyczna: 2544.45 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 98.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; W tym cukry: 123.86 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2750.60 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 112.24 g; Kw. tł. nasy.: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 345.96 g; W tym cukry: 121.58 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2514.38 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kw. tł. nasy.: 46.57 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; W tym cukry: 124.73 g; Błonnik pok.: 21.76 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2697.89 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 106.32 g; Kw. tł. nasy.: 48.41 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; W tym cukry: 124.17 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2544.45 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 98.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; W tym cukry: 123.86 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 9.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-25 do dnia 2025-11-03 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
2025-11-01 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata strzępiasta 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>GLU PSZ, 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 Salatka 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>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Salatka 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>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Salatka 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>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Salatka 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>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 soczewicy + 50 g (<u>JAJ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Papryka świeża 90 g Mix салат 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>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Papryka świeża 90 g Mix салат 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>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Melon 150 g Mix салат 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>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 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: 2176.07 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 97.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 243.59 g; W tym cukry: 45.85 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2113.06 kcal; Białko ogółem: 116.54 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 235.49 g; W tym cukry: 36.85 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2385.61 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 341.33 g; W tym cukry: 93.56 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2200.81 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 76.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 283.96 g; W tym cukry: 88.67 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 2356.74 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 344.53 g; W tym cukry: 106.59 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2090.28 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 272.12 g; W tym cukry: 103.58 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2554.10 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 346.40 g; W tym cukry: 94.01 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sól: 10.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-25 do dnia 2025-11-03 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			
2025-11-02 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>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 ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Wege pasztet warzywno-soczewicowy + 80 g (<u>GLU PSZ, 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 z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Żrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</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 z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Dynia na parze + 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</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>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 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 makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kakao z makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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 makiem 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>) Twarożek z koperkiem + 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 makiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)							
	PN	Gruszka 1szt. 150 g				Jabłko 1 szt 1 szt				Gruszka 1szt. 150 g					
	Wartość energetyczna: 1794.27 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 237.07 g; W tym cukry: 53.26 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 11.14 g;		Wartość energetyczna: 2235.71 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 80.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 281.90 g; W tym cukry: 55.78 g; Błonnik pok.: 40.54 g; Sól: 11.03 g;		Wartość energetyczna: 2107.03 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 285.94 g; W tym cukry: 81.91 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 12.04 g;		Wartość energetyczna: 2289.31 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 269.05 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 12.06 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: 2359.29 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 333.74 g; W tym cukry: 90.17 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sól: 9.60 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-25 do dnia 2025-11-03 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		
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Kasotto 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>) Salatka owocowa + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Żupa 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>) Salatka owocowa + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Żupa 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 Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Żupa 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>) Salatka owocowa + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka 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>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>) Salatka 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>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>) Salatka 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>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>) Salatka 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.</u>) Salatka 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: 2609.33 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 122.64 g; Kw. tł. nasy.: 48.35 g; Węglowodany ogółem: 276.48 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 50.19 g; Sól: 14.33 g;		Wartość energetyczna: 2361.44 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 109.28 g; Kw. tł. nasy.: 43.94 g; Węglowodany ogółem: 226.26 g; W tym cukry: 42.38 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 13.57 g;		Wartość energetyczna: 2746.33 kcal; Białko ogółem: 132.75 g; Tłuszcz: 117.26 g; Kw. tł. nasy.: 53.85 g; Węglowodany ogółem: 301.14 g; W tym cukry: 103.74 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 13.35 g;		Wartość energetyczna: 2460.74 kcal; Białko ogółem: 123.33 g; Tłuszcz: 109.28 g; Kw. tł. nasy.: 43.94 g; Węglowodany ogółem: 251.09 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 13.57 g;		Wartość energetyczna: 2456.47 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 350.03 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 10.65 g;		Wartość energetyczna: 2249.10 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; Węglowodany ogółem: 251.67 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 12.12 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;	

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,