

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-04 do dnia 2025-11-13 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	
2025-11-04 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z miruny gotowanej z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska + 350 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Brokuł 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>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kiełki rzodkiewki 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kiełki rzodkiewki 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Kiełki rzodkiewki 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kiełki rzodkiewki 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kiełki rzodkiewki 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		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 gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka grecka + 150 g (<u>MLE.</u>) Kiełki rzodkiewki 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)								
	Wartość energetyczna: 2224.92 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 100.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 240.06 g; W tym cukry: 39.72 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2387.02 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 91.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 289.43 g; W tym cukry: 40.90 g; Błonnik pok.: 42.62 g; Sól: 12.67 g;	Wartość energetyczna: 2169.89 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 263.09 g; W tym cukry: 77.28 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 10.91 g;	Wartość energetyczna: 2458.86 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 91.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 315.60 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 37.40 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2240.12 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 298.95 g; W tym cukry: 108.95 g; Błonnik pok.: 25.68 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2371.31 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 348.27 g; W tym cukry: 114.33 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 13.03 g;	Wartość energetyczna: 2718.81 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 118.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 316.41 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 45.16 g; Sól: 13.91 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-04 do dnia 2025-11-13 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
2025-11-05 środa	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka z pomidorami koktajlowymi i olejem + 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 80 g (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany + 100 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany + 100 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż biały + 200 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 60 g (<u>MLE.</u>) 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 80 g 20 g 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 60 g (<u>MLE.</u>) 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 80 g 20 g 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (- <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Melon 150 g						
		Wartość energetyczna: 2119.20 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 276.30 g; W tym cukry: 47.73 g; Błonnik pok.: 44.05 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2078.61 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 269.75 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 12.78 g;	Wartość energetyczna: 2167.90 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 289.13 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2150.31 kcal; Białko ogółem: 112.08 g; Tłuszcz: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 291.67 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2091.31 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 287.45 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2171.20 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 290.17 g; W tym cukry: 76.55 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 10.82 g;	Wartość energetyczna: 2631.28 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 105.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 340.86 g; W tym cukry: 80.41 g; Błonnik pok.: 52.77 g; Sól: 11.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-04 do dnia 2025-11-13 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	
2025-11-06 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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 60 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z kurczaka z pomidorem suszonym i ogórkiem w płatkach kukurydzianych + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml					
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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 wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka grecka + 100 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem 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>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananaseм dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem 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>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananaseм dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananaseм dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananaseм dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałatka grecka + 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Sałatka grecka + 100 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)					
	PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)							Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
Wartość energetyczna: 2263.88 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 271.18 g; W tym cukry: 39.94 g; Błonnik pok.: 41.08 g; Sól: 14.79 g;		Wartość energetyczna: 1993.82 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 83.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 216.79 g; W tym cukry: 33.41 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 13.73 g;		Wartość energetyczna: 2331.19 kcal; Białko ogółem: 106.31 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 304.93 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sól: 13.05 g;		Wartość energetyczna: 2164.33 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 258.70 g; W tym cukry: 65.87 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 12.76 g;		Wartość energetyczna: 2402.29 kcal; Białko ogółem: 107.70 g; Tłuszcz: 80.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 321.49 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 14.85 g;		Wartość energetyczna: 2163.60 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 264.55 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 14.00 g;		Wartość energetyczna: 2559.29 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 109.19 g; Kw. tł. nasy.: 40.82 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 14.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-04 do dnia 2025-11-13 KUCHNIA SOPOT

NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- II zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2025-11-07 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>) Twarożek + 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata strzypiasta 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata strzypiasta 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata strzypiasta 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata strzypiasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml					
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce paprykowo-ziolowej + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SOZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna pieczona w posypce paprykowo-ziolowej + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SOZ,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Cebula smażona + 30 g Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, 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 gotowana + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy zawijany dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Ryż biały + 200 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Miruna pieczona w posypce paprykowo-ziolowej + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SOZ,</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml					
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>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 mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)						Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (_ <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt											
	Wartość energetyczna: 1915.89 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 213.37 g; W tym cukry: 46.97 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2117.59 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 237.49 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2141.72 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 259.06 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2425.50 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 100.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 286.21 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 1826.56 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 239.02 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2181.66 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 294.86 g; W tym cukry: 66.17 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 12.83 g;	Wartość energetyczna: 2312.20 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 99.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 270.17 g; W tym cukry: 68.60 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 7.96 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-04 do dnia 2025-11-13 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
2025-11-08 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 Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 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>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb 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 Pasztet z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 60 g Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2.</u>) Pomidor 80 g Szpinak baby 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z wieprzowiną i warzywami (dieta) + 350 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku + 350 g (<u>SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńa na parze + 100 g Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z wieprzowiną i warzywami (dieta) + 350 g (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g Mix sałat 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>) Pasztet z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2164.34 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 237.60 g; W tym cukry: 38.89 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 1986.11 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 102.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 177.86 g; W tym cukry: 34.86 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 15.50 g;	Wartość energetyczna: 2446.42 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 111.03 g; Kw. tł. nasy.: 38.47 g; Węglowodany ogółem: 264.06 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2563.94 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 120.04 g; Kw. tł. nasy.: 44.04 g; Węglowodany ogółem: 283.49 g; W tym cukry: 70.38 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 14.99 g;	Wartość energetyczna: 2185.01 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 284.03 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2020.18 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 88.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 221.39 g; W tym cukry: 75.31 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2413.50 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 99.84 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 299.63 g; W tym cukry: 77.94 g; Błonnik pok.: 43.18 g; Sól: 9.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-04 do dnia 2025-11-13 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	
2025-11-09 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>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 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>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 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>) Paprykarz z łososia (dieta) + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 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>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml					
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos cygański + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos cygański + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata zielona z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml					
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)						
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Migdały 10 g (<u>ORZ.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)									
		Wartość energetyczna: 2200.40 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 93.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 254.65 g; W tym cukry: 38.67 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 1975.54 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; Węglowodany ogółem: 206.44 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2569.07 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 102.33 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2281.62 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 265.44 g; W tym cukry: 77.56 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2482.88 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 321.25 g; W tym cukry: 77.40 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2290.16 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 270.43 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2527.47 kcal; Białko ogółem: 72.97 g; Tłuszcz: 118.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.25 g; Węglowodany ogółem: 301.31 g; W tym cukry: 88.09 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 10.00 g;					

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-04 do dnia 2025-11-13 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	
2025-11-10 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 mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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>) Pasta z pieczonych buraków dieta 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml					
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Cukinia faszerowana kurczakiem i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata lodowa z jogurtem + 60 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Cukinia faszerowana kurczakiem i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek zmiasty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek zmiasty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 80 g Mix sałat 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek zmiasty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek zmiasty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kalarepa 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)								
	PN	Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>)				Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEŻ.</u>)				Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>)			
Wartość energetyczna: 2081.73 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 232.37 g; W tym cukry: 33.67 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 12.69 g;		Wartość energetyczna: 2013.42 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 222.48 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 12.40 g;		Wartość energetyczna: 2181.03 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.42 g; Węglowodany ogółem: 257.20 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 12.69 g;		Wartość energetyczna: 2112.72 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 247.31 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sól: 12.40 g;		Wartość energetyczna: 1890.05 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 232.40 g; W tym cukry: 55.30 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 11.40 g;		Wartość energetyczna: 2299.06 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; W tym cukry: 105.87 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 9.87 g;		Wartość energetyczna: 2635.56 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 92.73 g; Kw. tł. nasy.: 45.11 g; Węglowodany ogółem: 367.11 g; W tym cukry: 113.19 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 11.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-04 do dnia 2025-11-13 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pieczone owsianka jabłkowa + 50 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat z olejem i kiełkami 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 mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat z olejem i kiełkami 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>) Pieczone owsianka jabłkowa + 50 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Mix sałat z sosem winegret + 60 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Połędwiczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Mix sałat z sosem winegret + 60 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Dyńa na parze + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Burger z soczewicy pieczony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mix sałat z sosem winegret + 60 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, 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 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 + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, 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 + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, 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 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 + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, 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 marchewkowo-pomidorowa + 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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: 1808.29 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 178.93 g; W tym cukry: 42.34 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2069.49 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 237.54 g; W tym cukry: 46.74 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 10.66 g;	Wartość energetyczna: 1922.42 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 215.70 g; W tym cukry: 51.54 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2142.87 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 259.54 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2008.17 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; Węglowodany ogółem: 249.35 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 13.85 g;	Wartość energetyczna: 2226.64 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 311.89 g; W tym cukry: 74.31 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2484.52 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 346.53 g; W tym cukry: 74.04 g; Błonnik pok.: 44.83 g; Sól: 9.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-04 do dnia 2025-11-13 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		
2025-11-12 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, 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>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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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: GLU PSZ, 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>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>) 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>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka Coleslaw + 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 Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i brzoskwini 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 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 Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 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>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 90 g Sałata strzępiasta zielona 10 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>) 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 mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)						
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt								
	Wartość energetyczna: 1943.79 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 75.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 226.52 g; W tym cukry: 37.92 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 13.59 g;		Wartość energetyczna: 1787.17 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 211.66 g; W tym cukry: 35.48 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 12.20 g;		Wartość energetyczna: 2146.19 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 255.04 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 14.23 g;		Wartość energetyczna: 2134.27 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 255.88 g; W tym cukry: 74.17 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 12.61 g;		Wartość energetyczna: 1980.07 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 243.09 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 12.77 g;		Wartość energetyczna: 1904.49 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 249.05 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 11.10 g;		Wartość energetyczna: 2240.36 kcal; Białko ogółem: 91.01 g; Tłuszcz: 98.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.28 g; Węglowodany ogółem: 260.41 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sól: 11.51 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-04 do dnia 2025-11-13 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		
2025-11-13 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 kieł.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 Kiełki 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 kieł.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 Kiełki 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 kieł.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 mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.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 Kiełki 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 Kalafor 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>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor 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>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kalafor gotowany + 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 sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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 sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>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>) Sałatka z pomidorów i koperku + 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>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>) Sałatka z pomidorów i koperku + 90 g Mix sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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 sałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)				
	PN	Sałatka z ciecierzycy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 150 g (<u>MLE, GOR.</u>)							Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
	Wartość energetyczna: 1962.45 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 228.52 g; W tym cukry: 39.89 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 11.92 g;		Wartość energetyczna: 2226.98 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 277.69 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 12.79 g;		Wartość energetyczna: 2061.75 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 253.35 g; W tym cukry: 64.80 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sól: 11.92 g;		Wartość energetyczna: 2336.81 kcal; Białko ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 306.99 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 44.80 g; Sól: 12.74 g;		Wartość energetyczna: 1939.19 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.33 g; Węglowodany ogółem: 240.08 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 23.40 g; Sól: 12.37 g;		Wartość energetyczna: 2282.15 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 302.76 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 11.88 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;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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