

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-14 do dnia 2025-12-23 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	
2025-12-14 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>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 ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Papryka faszerowana z mięsem drobiowym i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera, jabłka i orzechów b/c + 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Papryka faszerowana z mięsem drobiowym i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Cukinia gotowana + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z wieprzowiną i warzywami (dieta) + 350 g (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml					
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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 natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 50 g (<u>SOJ.</u>) 100 g 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 50 g (<u>SOJ.</u>) 100 g 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 50 g (<u>SOJ.</u>) 100 g 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)					
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt											
Wartość energetyczna: 1887.53 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 239.30 g; W tym cukry: 59.70 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 12.31 g;		Wartość energetyczna: 1890.40 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 226.36 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 11.19 g;		Wartość energetyczna: 2040.72 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 267.95 g; W tym cukry: 86.76 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 11.63 g;		Wartość energetyczna: 2016.08 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 252.31 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 11.25 g;		Wartość energetyczna: 2018.01 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 268.04 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 13.09 g;		Wartość energetyczna: 2216.64 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 89.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 264.98 g; W tym cukry: 85.43 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 14.49 g;		Wartość energetyczna: 2333.22 kcal; Białko ogółem: 73.65 g; Tłuszcz: 112.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 274.61 g; W tym cukry: 88.00 g; Błonnik pok.: 42.08 g; Sól: 10.60 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-14 do dnia 2025-12-23 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	
2025-12-15 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>) Rzodkiewka 80 g Sałata strzępiasta 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>) 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>) Rzodkiewka 80 g Sałata strzępiasta 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>) 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 80 g Sałata strzępiasta 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 fasoli z cebulką + 60 g Rzodkiewka 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml					
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, SO2.</u>) Kasza bulgur + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, SO2.</u>) Kasza bulgur + 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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.</u>) Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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.</u>) Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem dieta + 150 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
	PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)											
Wartość energetyczna: 2161.81 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 279.52 g; W tym cukry: 43.61 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 11.78 g;		Wartość energetyczna: 1886.73 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 212.12 g; W tym cukry: 42.17 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 11.12 g;		Wartość energetyczna: 2446.44 kcal; Białko ogółem: 106.61 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; W tym cukry: 70.97 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 12.48 g;		Wartość energetyczna: 2439.66 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; Węglowodany ogółem: 324.22 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 39.81 g; Sól: 12.56 g;		Wartość energetyczna: 2395.74 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; Węglowodany ogółem: 322.39 g; W tym cukry: 91.41 g; Błonnik pok.: 23.68 g; Sól: 10.46 g;		Wartość energetyczna: 2358.43 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 305.10 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 12.60 g;		Wartość energetyczna: 2376.62 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 329.64 g; W tym cukry: 69.77 g; Błonnik pok.: 42.10 g; Sól: 9.86 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-14 do dnia 2025-12-23 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	
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, 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 soljowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) 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>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy + 200 g (<u>SOJ.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 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>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
Wartość energetyczna: 2248.18 kcal; Białko ogółem: 110.17 g; Tłuszcz: 100.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 226.14 g; W tym cukry: 34.96 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 12.53 g;		Wartość energetyczna: 2508.35 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz: 105.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 285.06 g; W tym cukry: 32.36 g; Błonnik pok.: 38.16 g; Sól: 11.23 g;		Wartość energetyczna: 2673.85 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 125.03 g; Kw. tł. nasy.: 46.25 g; Węglowodany ogółem: 279.97 g; W tym cukry: 75.18 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 12.70 g;		Wartość energetyczna: 2405.57 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 108.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 256.00 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 29.68 g; Sól: 10.80 g;		Wartość energetyczna: 2402.64 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 99.73 g; Kw. tł. nasy.: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 283.93 g; W tym cukry: 77.46 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 13.01 g;		Wartość energetyczna: 2441.83 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz: 88.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; Węglowodany ogółem: 321.13 g; W tym cukry: 79.34 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 11.30 g;		Wartość energetyczna: 2612.09 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz: 109.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 43.58 g; Sól: 12.35 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-14 do dnia 2025-12-23 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	
2025-12-17 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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 warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix салат z olejem i kielkami brokuła + 30 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pulpet z mintaja + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pulpet z mintaja + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z mintaja + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos dyniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Cukinia gotowana + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z mozzarella + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml					
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>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 Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu 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 Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)					
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)									
	Wartość energetyczna: 2123.40 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 255.20 g; W tym cukry: 40.39 g; Błonnik pok.: 36.98 g; Sól: 11.93 g;	Wartość energetyczna: 1820.49 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 213.11 g; W tym cukry: 38.99 g; Błonnik pok.: 29.99 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2309.82 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 303.14 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 1970.60 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 243.81 g; W tym cukry: 60.67 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2411.57 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2005.80 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; Węglowodany ogółem: 235.37 g; W tym cukry: 54.45 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 2745.58 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 122.19 g; Kw. tł. nasy.: 43.25 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; W tym cukry: 70.23 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sól: 10.76 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-14 do dnia 2025-12-23 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	
2025-12-18 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Papryka faszerowana z mięsem drobiowym i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Papryka faszerowana z mięsem drobiowym i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Kalafor gotowany + 100 g Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
PN	Mandarynka 1 szt												
Wartość energetyczna: 1785.36 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 215.91 g; W tym cukry: 52.71 g; Błonnik pok.: 38.72 g; Sól: 12.24 g;		Wartość energetyczna: 1850.95 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 70.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 220.32 g; W tym cukry: 46.76 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 11.81 g;		Wartość energetyczna: 1884.66 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; Węglowodany ogółem: 240.74 g; W tym cukry: 77.62 g; Błonnik pok.: 38.70 g; Sól: 12.24 g;		Wartość energetyczna: 2137.33 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 268.07 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 12.65 g;		Wartość energetyczna: 2040.55 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 296.59 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 11.79 g;		Wartość energetyczna: 1976.65 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 247.75 g; W tym cukry: 57.68 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 12.38 g;		Wartość energetyczna: 2449.77 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 85.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 349.83 g; W tym cukry: 74.60 g; Błonnik pok.: 45.71 g; Sól: 12.10 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-14 do dnia 2025-12-23 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
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza gryczana ciemna + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z farszem z kurczaka i pieczarek + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew talarki gotowane + 100 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)		Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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: 2201.70 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 97.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 230.65 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 13.48 g;	Wartość energetyczna: 2591.86 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 114.75 g; Kw. tł. nasy.: 46.48 g; Węglowodany ogółem: 285.63 g; W tym cukry: 48.36 g; Błonnik pok.: 40.37 g; Sól: 14.13 g;	Wartość energetyczna: 2303.98 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 256.36 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 21.98 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2724.25 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz: 123.73 g; Kw. tł. nasy.: 45.60 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g; W tym cukry: 75.93 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2050.73 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 278.01 g; W tym cukry: 95.61 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2486.41 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 87.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 334.27 g; W tym cukry: 93.80 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2568.70 kcal; Białko ogółem: 93.15 g; Tłuszcz: 116.66 g; Kw. tł. nasy.: 43.81 g; Węglowodany ogółem: 287.13 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 10.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-14 do dnia 2025-12-23 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
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) 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, SO2.</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, SO2.</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>GLUPSZ, 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>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 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>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzyaniach + 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	Zupa selerowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</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>) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</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 jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</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 ciecierzycowa z kolendrą + 60 g Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (<u>MLE.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2196.59 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; Węglowodany ogółem: 289.35 g; W tym cukry: 48.55 g; Błonnik pok.: 41.32 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 1976.18 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 236.27 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 13.87 g;	Wartość energetyczna: 2508.84 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 100.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 315.59 g; W tym cukry: 72.30 g; Błonnik pok.: 41.79 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 2255.16 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 96.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 262.28 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 13.99 g;	Wartość energetyczna: 2318.46 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 13.50 g;	Wartość energetyczna: 2099.58 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 254.25 g; W tym cukry: 71.57 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 13.94 g;	Wartość energetyczna: 2250.78 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz: 94.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 293.13 g; W tym cukry: 79.19 g; Błonnik pok.: 50.68 g; Sól: 11.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-14 do dnia 2025-12-23 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
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Buraki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Buraki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</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 krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g 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 krem z zielonych warzyw + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Buraki po francusku + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Sałata lodowa 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>) Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 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, MLE.</u>)				
		Wartość energetyczna: 2253.56 kcal; Białko ogółem: 117.28 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 261.86 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 37.29 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2200.53 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 255.18 g; W tym cukry: 37.01 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2551.19 kcal; Białko ogółem: 118.08 g; Tłuszcz: 92.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 320.23 g; W tym cukry: 87.01 g; Błonnik pok.: 33.19 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2544.66 kcal; Białko ogółem: 127.35 g; Tłuszcz: 91.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; W tym cukry: 80.45 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2426.52 kcal; Białko ogółem: 109.61 g; Tłuszcz: 87.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.62 g; Węglowodany ogółem: 315.58 g; W tym cukry: 81.53 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2423.36 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 311.63 g; W tym cukry: 75.08 g; Błonnik pok.: 30.28 g; Sól: 11.22 g;	Wartość energetyczna: 2726.46 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 127.80 g; Kw. tł. nasy.: 42.52 g; Węglowodany ogółem: 295.35 g; W tym cukry: 86.97 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 12.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-14 do dnia 2025-12-23 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
2025-12-22 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>) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</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>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</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>) 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 plastrach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) 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 plastrach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) 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 JĘCZ.</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 plastrach + 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 Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew mini gotowana + 150 g 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 JĘCZ.</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	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 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>) Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Sałatka z kuskusemi fasola czerwona z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Melon 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułeczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Melon 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
Wartość energetyczna: 2166.68 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 95.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.08 g; Węglowodany ogółem: 230.24 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 15.78 g;		Wartość energetyczna: 2562.88 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 113.51 g; Kw. tł. nasy.: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 286.97 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 17.09 g;		Wartość energetyczna: 2247.58 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 103.20 g; Kw. tł. nasy.: 41.40 g; Węglowodany ogółem: 226.05 g; W tym cukry: 60.22 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 13.95 g;		Wartość energetyczna: 2920.92 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 127.17 g; Kw. tł. nasy.: 47.92 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 61.12 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 14.74 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 2025-12-14 do dnia 2025-12-23 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
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 sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek kiszony 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>) Pieczone 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 sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek kiszony 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 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 sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonie niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 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 sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek kiszony 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 sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek kiszony 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 sałat z olejem i kielkami brokuła + 20 g Ogórek kiszony 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 JECZ.</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 JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Salsa pomidorowa + 100 g 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 JECZ.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Surówka z selera z rodzynekami + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</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 JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 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 JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Surówka z selera z rodzynekami + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Burger z soczewicy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Surówka z selera z rodzynekami + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 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 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.</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.</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.</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>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 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>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 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>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 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: 2178.29 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Tłuszcz: 101.55 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 227.92 g; W tym cukry: 42.24 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 14.58 g;	Wartość energetyczna: 2372.62 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 110.14 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; Węglowodany ogółem: 253.70 g; W tym cukry: 45.77 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2476.98 kcal; Białko ogółem: 102.10 g; Tłuszcz: 105.63 g; Kw. tł. nasy.: 46.06 g; Węglowodany ogółem: 290.99 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 35.88 g; Sól: 14.40 g;	Wartość energetyczna: 2525.50 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 108.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 289.83 g; W tym cukry: 75.55 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 13.68 g;	Wartość energetyczna: 2203.44 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.89 g; Węglowodany ogółem: 278.55 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 13.28 g;	Wartość energetyczna: 2072.89 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 245.01 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 12.34 g;	Wartość energetyczna: 2446.85 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 97.51 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; W tym cukry: 72.26 g; Błonnik pok.: 36.28 g; Sól: 13.16 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,