

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-24 do dnia 2026-01-02 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	
2025-12-24 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 60 g (<u>SEL.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 8 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml						
	Kolacja	Barszcz czerwony czysty + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kapusta z grochem 100 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Kompot z suszu b/c 250 ml	Barszcz czerwony czysty + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miruna smażona 80g + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kapusta z grochem 100 g Ciasto piernik 50 g (<u>GLUPSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Paluch drożdżowy 1 szt (<u>GLUPSZ.</u>) Ciasto szarlotka 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml				Barszcz czerwony czysty + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miruna smażona 80g + 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kapusta z grochem 100 g Ciasto piernik 50 g (<u>GLUPSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kompot z suszu 250 ml	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
		Wartość energetyczna: 2036.25 kcal; Białko ogółem: 92.92 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 269.78 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 42.78 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2232.88 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 328.40 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2208.66 kcal; Białko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 338.09 g; W tym cukry: 84.84 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 10.01 g;				Wartość energetyczna: 2203.26 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 322.29 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 37.62 g; Sól: 9.13 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-24 do dnia 2026-01-02 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
2025-12-25 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>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt		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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Sernek 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka makaronowa z warzywami i szynką dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Sernek 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Salatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 60 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Sernek 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)
	Obiad	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Kasza bulgur + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Schab pieczony cały + 80 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Fasolka szparagowa zielona + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Udło 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 wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet schabowy panierowany + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salatka z gruszką, żurawiną i rukolą + 150 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Udło z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Schab pieczony cały + 80 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ</u>) Fasolka szparagowa zielona + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE</u>) Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL, SOJ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa zielona + 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 z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekem 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 z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekem 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 z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Pomarańcza 1 szt. 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2429.31 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 283.96 g; W tym cukry: 54.62 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 13.89 g;	Wartość energetyczna: 2041.08 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 232.68 g; W tym cukry: 53.03 g; Błonnik pok.: 33.73 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2533.80 kcal; Białko ogółem: 116.88 g; Tłuszcz: 105.34 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 285.16 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 36.62 g; Sól: 14.33 g;	Wartość energetyczna: 2216.96 kcal; Białko ogółem: 101.59 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 272.76 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 11.33 g;	Wartość energetyczna: 2362.46 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 83.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; Węglowodany ogółem: 307.94 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 14.38 g;	Wartość energetyczna: 2140.42 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 293.56 g; W tym cukry: 79.80 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2588.06 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 89.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 368.11 g; W tym cukry: 92.71 g; Błonnik pok.: 52.53 g; Sól: 11.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-24 do dnia 2026-01-02 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	
2025-12-26 piątek	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 Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Mandarynka 1 szt		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 Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Makowiec 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)					
		Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Karkówka pieczona + 80 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Karkówka pieczona + 80 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka faszerowana z mięsem wieprzowym warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Dynia na parze + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Tzatziki + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Salatka grecka + 150 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.</u>) Salatka grecka + 150 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)					
		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>) Migdały 10 g (<u>ORZ.</u>)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Migdały 10 g (<u>ORZ.</u>)					
Wartość energetyczna: 2410.93 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 126.23 g; Kw. tł. nasy.: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 232.55 g; W tym cukry: 51.17 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 15.89 g;		Wartość energetyczna: 2067.33 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 97.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 217.15 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sól: 14.21 g;		Wartość energetyczna: 2691.79 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz: 141.48 g; Kw. tł. nasy.: 52.34 g; Węglowodany ogółem: 261.74 g; W tym cukry: 58.60 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 16.15 g;		Wartość energetyczna: 2382.11 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 112.52 g; Kw. tł. nasy.: 43.39 g; Węglowodany ogółem: 254.82 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 14.47 g;		Wartość energetyczna: 2478.01 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 329.56 g; W tym cukry: 101.89 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 12.85 g;		Wartość energetyczna: 2787.68 kcal; Białko ogółem: 106.25 g; Tłuszcz: 106.47 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; Węglowodany ogółem: 358.83 g; W tym cukry: 104.30 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 12.20 g;		Wartość energetyczna: 2489.18 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 121.35 g; Kw. tł. nasy.: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; W tym cukry: 68.18 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sól: 13.74 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-24 do dnia 2026-01-02 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
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie + 400 g (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Marchew gotowana + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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 soczewicy + 50 g (<u>JAJ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Papryka świeża 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>) Porzeczkowy twarózek + 60 g (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Melon 150 g 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>) Pasztet z soczewicy + 50 g (<u>JAJ</u>) Porzeczkowy twarózek + 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
		Wartość energetyczna: 2638.93 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 116.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; W tym cukry: 52.10 g; Błonnik pok.: 51.64 g; Sól: 14.76 g;	Wartość energetyczna: 2505.92 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 101.27 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; W tym cukry: 38.79 g; Błonnik pok.: 44.13 g; Sól: 14.90 g;	Wartość energetyczna: 2420.90 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 340.15 g; W tym cukry: 92.06 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2493.09 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 87.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 334.62 g; W tym cukry: 88.93 g; Błonnik pok.: 40.37 g; Sól: 14.86 g;	Wartość energetyczna: 2353.61 kcal; Białko ogółem: 90.60 g; Tłuszcz: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 344.92 g; W tym cukry: 108.59 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 10.60 g;	Wartość energetyczna: 2393.92 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; W tym cukry: 108.43 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2487.53 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 351.67 g; W tym cukry: 94.35 g; Błonnik pok.: 39.33 g; Sól: 12.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-24 do dnia 2026-01-02 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	
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka 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 mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kunej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Salatka 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>)			
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 150 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej z czarnuszką + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) 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 pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Dynia na parze + 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			
	PN	Mandarynka 1 szt											
Wartość energetyczna: 1820.74 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 225.50 g; W tym cukry: 46.74 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 13.58 g;		Wartość energetyczna: 2170.67 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 273.92 g; W tym cukry: 51.96 g; Błonnik pok.: 38.49 g; Sól: 14.08 g;		Wartość energetyczna: 2092.85 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 269.86 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 14.21 g;		Wartość energetyczna: 2245.95 kcal; Białko ogółem: 125.22 g; Tłuszcz: 89.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; Węglowodany ogółem: 247.83 g; W tym cukry: 74.50 g; Błonnik pok.: 29.29 g; Sól: 14.20 g;		Wartość energetyczna: 2083.20 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 266.67 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 13.12 g;		Wartość energetyczna: 2147.62 kcal; Białko ogółem: 118.34 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 240.59 g; W tym cukry: 74.88 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 12.82 g;		Wartość energetyczna: 2376.25 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 95.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 39.27 g; Sól: 12.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-24 do dnia 2026-01-02 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
2025-12-29 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>) Rzodkiew biała 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 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>) Rzodkiew biała 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 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 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 mozzarella kulki 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Salatka owocowa + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Salatka owocowa + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Schab gotowany + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Salatka owocowa + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</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>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Pomidorki koktajlowe 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</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>) 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>) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ, 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: 2445.21 kcal; Białko ogółem: 123.63 g; Tłuszcz: 105.44 g; Kw. tł. nasy.: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 254.93 g; W tym cukry: 38.99 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2229.44 kcal; Białko ogółem: 122.30 g; Tłuszcz: 103.48 g; Kw. tł. nasy.: 45.06 g; Węglowodany ogółem: 209.44 g; W tym cukry: 40.78 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2613.59 kcal; Białko ogółem: 133.62 g; Tłuszcz: 110.47 g; Kw. tł. nasy.: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g; W tym cukry: 102.14 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 11.67 g;	Wartość energetyczna: 2328.74 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 103.48 g; Kw. tł. nasy.: 45.06 g; Węglowodany ogółem: 234.27 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2339.33 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 37.64 g; Węglowodany ogółem: 329.34 g; W tym cukry: 94.81 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2080.52 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 80.75 g; Kw. tł. nasy.: 39.19 g; Węglowodany ogółem: 230.43 g; W tym cukry: 64.27 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2715.57 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 105.36 g; Kw. tł. nasy.: 47.33 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 107.60 g; Błonnik pok.: 41.28 g; Sól: 11.66 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-24 do dnia 2026-01-02 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	
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, 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>) Pasta z mintaja gotowanego z warzywami + 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z makreli wędzonej + 60 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bigos + 300 g (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bigos + 300 g (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos własny dieta + 100 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Brokuł gotowany + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska + 350 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska + 350 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salatka 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Kielki rzodkiewki 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Kielki rzodkiewki 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Kielki rzodkiewki 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kielki rzodkiewki 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kielki rzodkiewki 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Kielki rzodkiewki 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Kielki rzodkiewki 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salatka z ryżu - meksykańska z fasolą + 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR.</u>) Kielki rzodkiewki 5 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)					
		Wartość energetyczna: 2211.25 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz: 99.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 248.23 g; W tym cukry: 38.83 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2253.78 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 100.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 262.00 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 39.48 g; Sól: 14.51 g;	Wartość energetyczna: 2329.59 kcal; Białko ogółem: 88.25 g; Tłuszcz: 100.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; Węglowodany ogółem: 275.51 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2372.12 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 102.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 289.28 g; W tym cukry: 90.77 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 14.63 g;	Wartość energetyczna: 2263.39 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 298.01 g; W tym cukry: 108.92 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2290.85 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 319.29 g; W tym cukry: 110.89 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2717.73 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 115.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 324.70 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 45.91 g; Sól: 12.29 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-24 do dnia 2026-01-02 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	
2025-12-31 środa	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 80 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u> Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki + 80 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Salatka z pomidorami koktajlowymi i olejem + 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLUPSZ,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g (<u>GLUPSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02,</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>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Gulasz wołowy + 200 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kalafior gotowany + 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Kalafior gotowany + 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLUPSZ,</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE,</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLUPSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)					
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt											
Wartość energetyczna: 2185.25 kcal; Białko ogółem: 119.75 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; Węglowodany ogółem: 276.24 g; W tym cukry: 48.53 g; Błonnik pok.: 41.64 g; Sól: 14.00 g;		Wartość energetyczna: 2111.55 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 270.00 g; W tym cukry: 51.83 g; Błonnik pok.: 40.55 g; Sól: 14.29 g;		Wartość energetyczna: 2233.95 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; W tym cukry: 72.93 g; Błonnik pok.: 40.37 g; Sól: 13.62 g;		Wartość energetyczna: 2183.25 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 13.80 g;		Wartość energetyczna: 2134.90 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 281.61 g; W tym cukry: 79.72 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 10.09 g;		Wartość energetyczna: 2137.56 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 285.59 g; W tym cukry: 79.18 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 10.69 g;		Wartość energetyczna: 2451.48 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 91.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 321.77 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 49.60 g; Sól: 10.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-24 do dnia 2026-01-02 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
2026-01-01 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 + 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>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</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>)		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>) Twarożek różany + 60 g (<u>MLE</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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Schab gotowany + 80 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 80 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, 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 Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Cukinia gotowana + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Cukinia faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	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 grecka + 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 jarzynowa z jajkiem dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL.</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>) 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: 2006.99 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 221.33 g; W tym cukry: 36.87 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 1784.56 kcal; Białko ogółem: 76.12 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 223.80 g; W tym cukry: 37.23 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 14.33 g;	Wartość energetyczna: 2029.49 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; Węglowodany ogółem: 229.27 g; W tym cukry: 61.78 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 1807.06 kcal; Białko ogółem: 74.28 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 231.74 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 13.85 g;	Wartość energetyczna: 2120.59 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; Węglowodany ogółem: 252.52 g; W tym cukry: 75.15 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 12.81 g;	Wartość energetyczna: 2217.85 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 86.68 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 253.09 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2206.05 kcal; Białko ogółem: 72.86 g; Tłuszcz: 86.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.09 g; Węglowodany ogółem: 293.17 g; W tym cukry: 64.95 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 13.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-24 do dnia 2026-01-02 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
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka 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 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>) 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 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>) 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 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>) 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 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, SO2,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>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>) Salatka 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, SO2,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>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>) Salatka 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, SO2,</u>) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g 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 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 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>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		Wartość energetyczna: 1916.27 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 213.37 g; W tym cukry: 46.99 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 10.81 g;	Wartość energetyczna: 2117.91 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 237.49 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2132.44 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 259.00 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 10.75 g;	Wartość energetyczna: 2415.84 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 100.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 286.14 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 10.71 g;	Wartość energetyczna: 1865.98 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 240.19 g; W tym cukry: 70.24 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2221.40 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2355.58 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz: 104.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 270.73 g; W tym cukry: 70.42 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 8.12 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,