

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-13 do dnia 2026-01-22 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
2026-01-13 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 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 sojowy 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 makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, 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 Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, 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 makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, 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>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czarnej rzepy z natką pietruszki + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, 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>) 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 makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, 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 makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, 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 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 wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Sok owocowo-warzynny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2270.98 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 101.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; Węglowodany ogółem: 227.37 g; W tym cukry: 38.13 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 13.14 g;	Wartość energetyczna: 2506.23 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 105.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 284.06 g; W tym cukry: 32.06 g; Błonnik pok.: 37.96 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2696.65 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 126.34 g; Kw. tł. nasy.: 46.32 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 13.31 g;	Wartość energetyczna: 2403.45 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 108.52 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 255.00 g; W tym cukry: 72.80 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 10.93 g;	Wartość energetyczna: 2425.44 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 101.04 g; Kw. tł. nasy.: 40.21 g; Węglowodany ogółem: 285.16 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 13.62 g;	Wartość energetyczna: 2439.71 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 88.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; Węglowodany ogółem: 320.13 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2609.97 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz: 109.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 327.25 g; W tym cukry: 74.81 g; Błonnik pok.: 43.38 g; Sól: 12.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-13 do dnia 2026-01-22 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
2026-01-14 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 ziamisty 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 ziamisty 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 ziamisty 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 ziamisty 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	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 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	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 Fasolka szparagowa zielona + 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>) 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	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</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 Fasolka szparagowa zielona + 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 mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g 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>) 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: 2315.08 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 97.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 253.36 g; W tym cukry: 40.28 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 1961.70 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 210.44 g; W tym cukry: 37.79 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 11.26 g;	Wartość energetyczna: 2501.50 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 98.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; Węglowodany ogółem: 301.30 g; W tym cukry: 62.90 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2110.00 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; Węglowodany ogółem: 246.22 g; W tym cukry: 62.70 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 11.31 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: 2701.24 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 117.08 g; Kw. tł. nasy.: 42.87 g; Węglowodany ogółem: 322.81 g; W tym cukry: 68.07 g; Błonnik pok.: 38.74 g; Sól: 10.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-13 do dnia 2026-01-22 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
2026-01-15 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 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Papryka faszerowana z mięsem drobiowym i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 100 g Kalańfior 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>) Kalańfior 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 Kalańfior 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>) Kalańfior 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>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kalańfior gotowany + 100 g Buraki gotowane + 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>) Kalańfior gotowany + 100 g Dyńia 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>) Kalańfior 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 JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 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 JECZ.</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 sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>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 JECZ.</u>)
	PZ	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 2026-01-13 do dnia 2026-01-22 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
2026-01-16 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 brzoskwinioowy (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 brzoskwinioowy (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>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ,</u>) Twarożek brzoskwinioowy (dieta) + 60 g (<u>MLE,</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata strzępiasta zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza gryczana ciemna + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z farszem z kurczaka i pieczarek + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew talarki gotowane + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE,</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL,</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB,</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g 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 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>) Pasztet 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>)	
		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 2026-01-13 do dnia 2026-01-22 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
2026-01-17 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 marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) 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 marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bigos + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 Dynia 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: 2470.53 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 112.73 g; Kw. tł. nasy.: 44.37 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; W tym cukry: 87.66 g; Błonnik pok.: 38.34 g; Sól: 15.53 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 2026-01-13 do dnia 2026-01-22 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
2026-01-18 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 plasty + 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 plasty + 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 plasty + 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: 2206.68 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; Węglowodany ogółem: 256.92 g; W tym cukry: 37.99 g; Błonnik pok.: 39.25 g; Sól: 11.12 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: 2550.81 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz: 91.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 316.40 g; W tym cukry: 81.43 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 11.82 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: 2429.51 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.90 g; Węglowodany ogółem: 313.37 g; W tym cukry: 76.06 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 11.38 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 2026-01-13 do dnia 2026-01-22 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
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z pieczonych buraków z fetą + 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w 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 Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU 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>)	Bułka 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>) 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>)	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>) 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 Crispy 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: 2176.75 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 95.39 g; Kw. tł. nasy.: 39.77 g; Węglowodany ogółem: 229.76 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 15.04 g;	Wartość energetyczna: 2572.95 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 113.03 g; Kw. tł. nasy.: 43.13 g; Węglowodany ogółem: 286.49 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 42.32 g; Sól: 16.35 g;	Wartość energetyczna: 2257.65 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 102.72 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 225.57 g; W tym cukry: 59.95 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2930.99 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 126.69 g; Kw. tł. nasy.: 47.61 g; Węglowodany ogółem: 337.85 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 14.00 g;	Wartość energetyczna: 2068.18 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 238.14 g; W tym cukry: 76.71 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2248.15 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; W tym cukry: 117.15 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 11.61 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 2026-01-13 do dnia 2026-01-22 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
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix 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>) Pieczonea owsianka jabłkowa + 50 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix 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>) 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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Karkówka pieczona + 80 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kliski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</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 JĘCZ.</u>) Karkówka pieczona + 80 g (<u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kliski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plaster + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Dynia na parze + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</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 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 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>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		
	PN	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>) 						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-13 do dnia 2026-01-22 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
2026-01-21 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kociółek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Kociółek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałatka makaronowa z warzywami (dieta) + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2001.05 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 264.25 g; W tym cukry: 40.82 g; Błonnik pok.: 42.98 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 1706.40 kcal; Białko ogółem: 92.21 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 203.78 g; W tym cukry: 36.52 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2060.35 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g; W tym cukry: 64.49 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 1816.50 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 230.65 g; W tym cukry: 60.79 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 2258.51 kcal; Białko ogółem: 97.55 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 13.67 g;	Wartość energetyczna: 1947.74 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 254.97 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 11.40 g;	Wartość energetyczna: 2014.29 kcal; Białko ogółem: 69.38 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 266.07 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 41.04 g; Sól: 12.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-13 do dnia 2026-01-22 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
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 60 g (<u>SEL.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Kasza bulgur + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Ogórek kiszony z cebulką + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Kalaflor gotowany + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalaflor gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek ze słonecznikiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)		Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Ciasto marchewkowe z polewą z białej czekolady + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2331.42 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 286.63 g; W tym cukry: 35.24 g; Błonnik pok.: 32.63 g; Sól: 14.77 g;	Wartość energetyczna: 2156.38 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 283.26 g; W tym cukry: 39.14 g; Błonnik pok.: 43.09 g; Sól: 13.34 g;	Wartość energetyczna: 2718.41 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 130.20 g; Kw. tł. nasy.: 49.30 g; Węglowodany ogółem: 289.08 g; W tym cukry: 70.82 g; Błonnik pok.: 33.69 g; Sól: 14.94 g;	Wartość energetyczna: 2681.23 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 108.11 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 330.64 g; W tym cukry: 71.57 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 13.41 g;	Wartość energetyczna: 2487.03 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 92.49 g; Kw. tł. nasy.: 39.40 g; Węglowodany ogółem: 320.14 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 14.89 g;	Wartość energetyczna: 2638.02 kcal; Białko ogółem: 114.12 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 358.40 g; W tym cukry: 60.12 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 14.86 g;	Wartość energetyczna: 2769.49 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 112.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 364.83 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 46.73 g; Sól: 10.38 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,