

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 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
2026-02-02, poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</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>) 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>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g						
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Cukinia faszerowana kurczakiem i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Cukinia faszerowana kurczakiem i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Prażone jabłka + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt						
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 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 ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
PN	Sałatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>)							
		Wartość energetyczna: 2232.77 kcal; Białko ogółem: 118.77 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 266.70 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 13.78 g;	Wartość energetyczna: 2139.01 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 249.65 g; W tym cukry: 61.67 g; Błonnik pok.: 41.47 g; Sól: 13.32 g;	Wartość energetyczna: 1884.19 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 227.91 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 1790.43 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 210.87 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 1847.03 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 220.44 g; W tym cukry: 56.33 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2203.14 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 323.11 g; W tym cukry: 103.36 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2334.64 kcal; Białko ogółem: 91.36 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 331.19 g; W tym cukry: 107.20 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 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			
2026-02-03 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 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)						Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Piers delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata lodowa 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 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt													
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Połędwiczka z kurczaka na parze + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew talarki gotowane + 100 g Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Burger z soczewicy pieczony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml							
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus + 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g													
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 100 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 100 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)										
PN	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)														
	Wartość energetyczna: 2415.02 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 312.58 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 44.24 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 2172.34 kcal; Białko ogółem: 117.53 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 252.62 g; W tym cukry: 42.85 g; Błonnik pok.: 39.60 g; Sól: 14.79 g;	Wartość energetyczna: 2185.79 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 284.82 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 1943.10 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 224.86 g; W tym cukry: 50.10 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 14.02 g;	Wartość energetyczna: 2103.13 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 291.31 g; W tym cukry: 72.15 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 12.10 g;	Wartość energetyczna: 1828.75 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 234.93 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 14.12 g;	Wartość energetyczna: 2235.39 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 330.13 g; W tym cukry: 79.85 g; Błonnik pok.: 47.37 g; Sól: 8.41 g;								

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 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
2026-02-04 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE.) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE.) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ.) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE.) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (GLU PSZ, SOJ, GLU JECZ.) Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (MLE.) Sałata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g						
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (RYB.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka Colesław + 100 g (JAJ, MLE, GOR, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (RYB.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (SEL.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (RYB.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (SEL.) Buraki gotowane súpki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 300 g (MLE, GOR.) Ryż brązowy + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.)						
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (JAJ, MLE.) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (JAJ, MLE.) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (JAJ, MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (JAJ, MLE.) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE.) Rzodkiew biała 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
	PN	Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (JAJ, MLE.)						
		Wartość energetyczna: 2209.35 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 93.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.56 g; Węglowodany ogółem: 235.21 g; W tym cukry: 49.05 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 15.54 g;	Wartość energetyczna: 2086.37 kcal; Białko ogółem: 116.26 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 235.04 g; W tym cukry: 48.57 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 13.92 g;	Wartość energetyczna: 1946.67 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 212.44 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 27.17 g; Sól: 13.99 g;	Wartość energetyczna: 1879.27 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 221.24 g; W tym cukry: 56.32 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 12.13 g;	Wartość energetyczna: 2016.29 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 226.64 g; W tym cukry: 62.82 g; Błonnik pok.: 20.52 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 1844.34 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 230.59 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2683.38 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 121.76 g; Kw. tł. nasy.: 47.28 g; Węglowodany ogółem: 324.95 g; W tym cukry: 63.36 g; Błonnik pok.: 47.07 g; Sól: 13.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 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
2026-02-05 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 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 10g (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 + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Makaron kokardki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g						
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Słupki papryki czerwonej + 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Słupki papryki czerwonej + 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Słupki papryki czerwonej + 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Mandarynka 1 szt							
		Wartość energetyczna: 1845.09 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 232.49 g; W tym cukry: 46.94 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2110.62 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 281.89 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 37.94 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 1783.76 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 230.89 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2059.82 kcal; Białko ogółem: 100.87 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 284.76 g; W tym cukry: 61.89 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 1844.21 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 63.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 230.20 g; W tym cukry: 60.07 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 2188.16 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; Węglowodany ogółem: 293.11 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 11.89 g;	Wartość energetyczna: 2142.65 kcal; Białko ogółem: 69.90 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 357.54 g; W tym cukry: 106.21 g; Błonnik pok.: 30.78 g; Sól: 8.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 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	
2026-02-06 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 1 szt 1 szt 1 szt 1 szt 1 szt		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE.</u>) 1 szt 1 szt 1 szt 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN	Słupki z marchewki + 100 g											
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z miruny + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z brązowego ryżu z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z miruny + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cebula smażona + 30 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 brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z miruny + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z miruny + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml					
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 10 g											
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Falafel z ciecierzycy pieczony + 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarella + 100 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Falafel z ciecierzycy pieczony + 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarella + 100 g (<u>MLE.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Falafel z ciecierzycy pieczony + 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarella + 100 g (<u>MLE.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarella + 100 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarella + 100 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z indyka kostka pieczona + 80 g Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarella + 100 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Falafel z ciecierzycy pieczony + 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarella + 100 g (<u>MLE.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraka, szpinaku z mozzarella + 100 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)					
PN	Pieczona owsianka brownie z malinami + 100 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEZ.</u>)												
	Wartość energetyczna: 2430.03 kcal; Białko ogółem: 103.04 g; Tłuszcz: 102.34 g; Kw. tł. nasy.: 45.80 g; Węglowodany ogółem: 278.63 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 43.59 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 2544.71 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz: 108.13 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; Węglowodany ogółem: 300.61 g; W tym cukry: 64.09 g; Błonnik pok.: 50.59 g; Sól: 13.24 g;	Wartość energetyczna: 2178.59 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 283.74 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2102.49 kcal; Białko ogółem: 70.61 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 280.34 g; W tym cukry: 84.93 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2160.15 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.07 g; Węglowodany ogółem: 270.88 g; W tym cukry: 81.09 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2297.73 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz: 86.93 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 292.97 g; W tym cukry: 81.12 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2178.59 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 283.74 g; W tym cukry: 86.48 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 9.96 g;						

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 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
2026-02-07 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>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 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>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Słupki papryki kolorowej + 100 g						
	Obiad	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowo-ryżowy + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 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>) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraki gotowane + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 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>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 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>) Pyzy z mięsem wieprzowym dieta + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Buraki gotowane + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 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>) Podudzie z kurczaka pieczone paprykowe + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 100 g Buraki gotowane + 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>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos ziołowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ.</u>)						
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Porzeczkowy twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)							
		Wartość energetyczna: 2461.64 kcal; Białko ogółem: 128.58 g; Tłuszcz: 96.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 290.30 g; W tym cukry: 63.90 g; Błonnik pok.: 40.76 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2388.14 kcal; Białko ogółem: 126.72 g; Tłuszcz: 103.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 254.88 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2357.73 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 330.55 g; W tym cukry: 80.50 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 2053.71 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 248.86 g; W tym cukry: 70.67 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 10.02 g;	Wartość energetyczna: 2319.76 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 317.68 g; W tym cukry: 79.46 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 1953.89 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 232.86 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2338.06 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 37.59 g; Sól: 10.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 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
2026-02-08 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztecik sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g						
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos paprykowy + 100 g Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos paprykowy + 100 g Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Cukinia gotowana + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z wieprzowiną i warzywami (dieta) + 350 g (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos paprykowy + 100 g Surówka Colesław + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
Kolacja		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	PZ	Mandarynka 1 szt						
		Wartość energetyczna: 1957.24 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 249.74 g; W tym cukry: 49.42 g; Błonnik pok.: 39.73 g; Sól: 13.69 g;	Wartość energetyczna: 2235.79 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 99.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 259.90 g; W tym cukry: 52.08 g; Błonnik pok.: 40.09 g; Sól: 13.32 g;	Wartość energetyczna: 1886.62 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 239.32 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2137.66 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 97.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 246.77 g; W tym cukry: 70.19 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 12.11 g;	Wartość energetyczna: 1872.36 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 239.44 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 2070.99 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 236.37 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 22.79 g; Sól: 14.32 g;	Wartość energetyczna: 2247.49 kcal; Białko ogółem: 70.70 g; Tłuszcz: 112.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 255.11 g; W tym cukry: 69.92 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 10.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 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
2026-02-09 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 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 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>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>) Pasta z fasoli z cebulką + 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt						
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowo-drobiowy + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>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 pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron łazanki + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta gotowana z pieczarkami + 200 g (<u>SOJ, MLE, S02.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>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 pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowo-drobiowy + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron łazanki + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta gotowana z pieczarkami + 200 g (<u>SOJ, MLE, S02.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Marchew mini gotowana + 100 g						
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2274.13 kcal; Białko ogółem: 116.38 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sól: 13.42 g;	Wartość energetyczna: 2208.10 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 243.47 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 1983.68 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; Tłuszcz: 67.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 278.40 g; W tym cukry: 72.61 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2196.69 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 271.60 g; W tym cukry: 57.65 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 12.75 g;	Wartość energetyczna: 2042.24 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 265.15 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 11.20 g;	Wartość energetyczna: 2062.62 kcal; Białko ogółem: 100.38 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; Węglowodany ogółem: 256.49 g; W tym cukry: 55.84 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 11.47 g;	Wartość energetyczna: 2099.19 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 303.69 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 9.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 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
2026-02-10 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 + 50 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 + 50 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 + 50 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>) Pasztecik sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt						
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 120 g 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>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 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>) Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 120 g 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 białej kapusty z koperkiem 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>) Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 120 g 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 Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa 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 JECZ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g						
	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>) Szynkowa 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 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>) Pasztecik 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2426.12 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 104.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 260.36 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 37.48 g; Sól: 13.34 g;	Wartość energetyczna: 2724.43 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz: 122.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 318.14 g; W tym cukry: 42.99 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2479.88 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 122.55 g; Kw. tł. nasy.: 44.29 g; Węglowodany ogółem: 247.09 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2248.81 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 107.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 221.69 g; W tym cukry: 56.90 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2146.96 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 244.21 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2278.17 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 108.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 286.07 g; W tym cukry: 62.08 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 11.23 g;	Wartość energetyczna: 2455.33 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 108.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 293.94 g; W tym cukry: 58.91 g; Błonnik pok.: 40.62 g; Sól: 12.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-02 do dnia 2026-02-11 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
2026-02-11 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Słupki rzodkwi białej + 100 g						
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/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 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	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 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 mozzarella + 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
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt			Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 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 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 + 50 g (<u>MLE.</u>) Bowl z ciecierzycy + 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>)							
		Wartość energetyczna: 2519.93 kcal; Białko ogółem: 119.03 g; Tłuszcz: 105.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 287.04 g; W tym cukry: 60.50 g; Błonnik pok.: 42.89 g; Sól: 12.73 g;	Wartość energetyczna: 2166.54 kcal; Białko ogółem: 114.06 g; Tłuszcz: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 244.12 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2484.85 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 101.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 293.33 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 12.62 g;	Wartość energetyczna: 2029.34 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 232.95 g; W tym cukry: 61.92 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2267.03 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 86.00 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 284.72 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 1861.25 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 218.50 g; W tym cukry: 54.72 g; Błonnik pok.: 22.55 g; Sól: 13.01 g;	Wartość energetyczna: 2610.06 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 116.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 309.95 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 11.12 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 JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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