

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-03 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-03 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> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Salata 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> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Salata 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> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Salata 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> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Salata 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> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 g Salata 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>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet z morskczuka na parze + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</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>GLU PSZ, 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 gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet z morskczuka 100g + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</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>GLU PSZ, 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 gotowana + 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 morskczuka na parze + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) 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>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 gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet z morskczuka 100g + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</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>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 gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek śmietankowy naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
PN	Pieczeniowa owsianka jabłkowa dieta + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GLU OW.</u> )								
	Wartość energetyczna: 2394.55 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 109.13 g; Kw. tł. nasy.: 52.16 g; Węglowodany ogółem: 287.68 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2485.92 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz: 112.74 g; Kw. tł. nasy.: 46.91 g; Węglowodany ogółem: 309.81 g; W tym cukry: 67.37 g; Błonnik pok.: 44.83 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 1954.88 kcal; Białko ogółem: 67.91 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 277.34 g; W tym cukry: 90.57 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 1996.93 kcal; Białko ogółem: 65.34 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 279.33 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 20.22 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2080.79 kcal; Białko ogółem: 69.95 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kw. tł. nasy.: 40.34 g; Węglowodany ogółem: 273.73 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2124.52 kcal; Białko ogółem: 67.74 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.83 g; Węglowodany ogółem: 290.76 g; W tym cukry: 86.90 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2094.48 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 88.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; W tym cukry: 90.57 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2094.48 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 88.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; W tym cukry: 90.57 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 9.71 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-03 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-04 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy + 50 g ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>JAJ</u> ) 80 g 20 g 250 ml 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Paszтет z soczewicy + 50 g ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>JAJ</u> ) 80 g 20 g 250 ml 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 80 g 20 g 250 ml 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 Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 35 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 50 g ( <u>JAJ</u> ) 80 g 20 g 250 ml 1 szt ( <u>MLE</u> )
	II ŚN	Słupki rzodkwi białej + 100 g							
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż brązowy + 200 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 250 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż biały + 200 g Dip jogurtowo-smietankowy 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 ziemniaczana + 300 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) Brokuł gotowany + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż biały + 200 g Dip jogurtowo-smietankowy 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		
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> ) Orzechy włoskie luskane 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> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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> ) Paprykarz z miruny z warzywami + 50 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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> ) Twarożek + 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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: 2306.03 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 94.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 293.69 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 38.65 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2555.33 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 99.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 352.21 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 49.67 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2074.80 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 285.43 g; W tym cukry: 77.88 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2176.97 kcal; Białko ogółem: 68.95 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 380.62 g; W tym cukry: 117.42 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2036.83 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 31.83 g; Węglowodany ogółem: 264.76 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2138.99 kcal; Białko ogółem: 67.82 g; Tłuszcz: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 359.96 g; W tym cukry: 116.37 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2186.20 kcal; Białko ogółem: 69.99 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 376.20 g; W tym cukry: 117.70 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 9.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-03 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-05 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> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ćwikła z chrzanem + 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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> ) 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> ) Ćwikła z chrzanem + 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Babka cytrynowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 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> ) 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> ) Ćwikła z jabłkiem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Babka cytrynowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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> ) 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> ) Ćwikła z chrzanem + 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Babka cytrynowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 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> ) 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> ) Ćwikła z jabłkiem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Babka cytrynowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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> ) 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> ) Ćwikła z chrzanem + 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Babka cytrynowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</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> ) 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> ) Ćwikła z chrzanem + 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Babka cytrynowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )
		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						
2026-04-05 niedziela	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Udko z kurczaka pieczone + 150 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Burger warzywny z zielonego groszku pieczonego + 3 [Por] x 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka Coleslaw + 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Burger warzywny z zielonego groszku pieczonego + 3 [Por] x 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka Coleslaw + 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
2026-04-05 niedziela	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 ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka 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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka 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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka 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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka 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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka 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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Salatka 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> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )
		Pomarańcza 1 szt. 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2674.21 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 86.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 331.87 g; W tym cukry: 64.22 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 14.04 g;	Wartość energetyczna: 2841.04 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 104.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 348.64 g; W tym cukry: 68.55 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 14.20 g;	Wartość energetyczna: 2362.58 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g; W tym cukry: 69.62 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2529.42 kcal; Białko ogółem: 87.49 g; Tłuszcz: 100.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 301.88 g; W tym cukry: 73.95 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2345.97 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 275.36 g; W tym cukry: 70.05 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 2376.89 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 88.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 271.85 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 22.31 g; Sól: 13.35 g;	Wartość energetyczna: 2735.36 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 99.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 359.54 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 51.38 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2735.36 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 99.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 359.54 g; W tym cukry: 81.58 g; Błonnik pok.: 51.38 g; Sól: 11.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-03 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-06 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> ) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) 50 g ( <u>MLE.</u> ) 80 g 20 g 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> ) Pasta z twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 80 g Sałata lodowa 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> ) 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) 50 g ( <u>MLE.</u> ) 80 g 20 g 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) 50 g ( <u>MLE.</u> ) 80 g 20 g 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 twarogu, rzodkiewki i szczypiorku + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata lodowa 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> ) 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) 50 g ( <u>MLE.</u> ) 80 g 20 g 250 ml
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt							
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Karkówka pieczona + 80 g ( <u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.</u> ) 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 gotowana + 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> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Ogórek kiszony z cebulką + 150 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> ) Karkówka pieczona + 80 g ( <u>GOR, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.</u> ) Sos pieczeniowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Fasolka szparagowa żółta gotowana + 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 własny dieta + 100 g Kluski śląskie + 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Makaron a'la boloński z zieloną soczewicą + 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) 200 g 150 g 250 ml
	PD	Stupki z marchewki + 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> ) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 50 g 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 od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 50 g 250 ml	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> ) Salatka jarzynowa z jajkiem dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL.</u> ) 50 g 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> ) Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g ( <u>MLE.</u> ) 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) 50 g 250 ml
PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )								
	Wartość energetyczna: 2634.85 kcal; Białko ogółem: 122.12 g; Tłuszcz: 112.81 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 309.37 g; W tym cukry: 59.61 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 14.51 g;	Wartość energetyczna: 2506.27 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 115.52 g; Kw. tł. nasy.: 45.16 g; Węglowodany ogółem: 271.53 g; W tym cukry: 65.74 g; Błonnik pok.: 38.30 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 2382.02 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 102.54 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 292.52 g; W tym cukry: 55.36 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 14.06 g;	Wartość energetyczna: 2519.41 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 111.42 g; Kw. tł. nasy.: 41.81 g; Węglowodany ogółem: 309.53 g; W tym cukry: 67.29 g; Błonnik pok.: 32.55 g; Sól: 12.74 g;	Wartość energetyczna: 2020.38 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 280.65 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 11.28 g;	Wartość energetyczna: 2065.46 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2355.12 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 92.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 43.93 g; Sól: 11.42 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-03 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-07 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> ) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) Ser wędzony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) 50 g ( <u>MLE.</u> ) 100 g 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> ) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) Ser wędzony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 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> ) 50 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) 50 g ( <u>MLE.</u> ) 100 g 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	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g ( <u>SOJ.</u> ) 50 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) 100 g 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) 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	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) 50 g ( <u>RYB, SOJ, SEL.</u> ) 100 g 250 ml
	II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 1 szt. 1 szt							
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet z kurczaka na parze + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surowka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 120 g Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet panierowany z udźca kurczaka + 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 selerowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 120 g Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet z kurczaka na parze + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surowka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z boczników, dyni i soczewicy + 200 g ( <u>SOJ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kotlet z jaj smażony + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	300 g 120 g 200 g 100 g 100 g 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> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) 80 g 20 g 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko w sosie tatarskim + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) 80 g 20 g 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) 50 g 80 g 20 g 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 makiem z/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 50 g ( <u>MLE.</u> ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) 80 g 20 g 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )							
		Wartość energetyczna: 2447.96 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 102.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 298.55 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 44.29 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2634.04 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 99.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 356.11 g; W tym cukry: 56.66 g; Błonnik pok.: 48.93 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2308.97 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 108.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 257.51 g; W tym cukry: 57.90 g; Błonnik pok.: 35.56 g; Sól: 12.46 g;	Wartość energetyczna: 2067.48 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 242.52 g; W tym cukry: 55.81 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 11.74 g;	Wartość energetyczna: 2100.61 kcal; Białko ogółem: 90.59 g; Tłuszcz: 92.01 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 245.69 g; W tym cukry: 58.74 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 11.99 g;	Wartość energetyczna: 2099.08 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 285.40 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2543.55 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 127.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 270.55 g; W tym cukry: 65.06 g; Błonnik pok.: 38.67 g; Sól: 14.68 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-03 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-08 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) 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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
	II ŚN	Seler naciowy słupki + 100 g ( <u>SEL.</u> )						
	Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryz brązowy + 200 g Schab pieczony cały + 80 g Sos własny dieta + 100 g Fasolka szparagowa zielona gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet z mintajia na parze + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa zielona gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryz biały + 200 g Schab pieczony cały + 80 g Sos własny dieta + 100 g Fasolka szparagowa zielona gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet z mintajia na parze + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos dyniowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa zielona gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryz biały + 200 g Schab pieczony cały + 80 g Sos własny dieta + 100 g Fasolka szparagowa zielona gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet z mintajia na parze + 2 [Por] x 50 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> ) Burger z soczewicy pieczony + 3 [Por] x 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa zielona gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <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> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem 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> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem 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> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem 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> ) Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem 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> ) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		
PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )							
		Wartość energetyczna: 2377.49 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 89.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 300.17 g; W tym cukry: 46.58 g; Błonnik pok.: 42.40 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2086.15 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 254.43 g; W tym cukry: 51.64 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2193.63 kcal; Białko ogółem: 108.15 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 295.51 g; W tym cukry: 51.82 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 12.33 g;	Wartość energetyczna: 1953.09 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 244.87 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 2180.23 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; Węglowodany ogółem: 283.59 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 1937.22 kcal; Białko ogółem: 101.06 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 224.45 g; W tym cukry: 53.00 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2310.64 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 103.43 g; Kw. tł. nasy.: 42.34 g; Węglowodany ogółem: 280.41 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 11.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-03 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-09 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> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta z groszku zielonego + 50 g Pomidor 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> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta z groszku zielonego + 50 g Pomidor 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> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta z groszku zielonego + 50 g Pomidor 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> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 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> ) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 50 g Pasta warzywna + 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 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> )	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Kociółek z kurczaka meksykański + 200 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziółami + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u> ) Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Kociółek z kurczaka meksykański + 200 g ( <u>MLE</u> ) Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziółami + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE</u> ) Kalafor gotowany + 100 g Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, SO2</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Potrawka z kurczaka + 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Kalafor gotowany + 100 g Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziółami + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g ( <u>MLE</u> ) Kalafor gotowany + 100 g Seler gotowany + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL</u> ) Naleśniki z serem białym + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u> ) Dip jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE</u> ) Mlus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g 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> ) Twarożek + 50 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> ) Salatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</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> ) 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> ) Salatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Twarożek + 50 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 Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</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> ) Pasta warzywna + 50 g ( <u>SEL</u> ) Salatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )				
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt							
			Wartość energetyczna: 2321.65 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 72.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 350.90 g; W tym cukry: 62.60 g; Błonnik pok.: 51.26 g; Sól: 12.42 g;	Wartość energetyczna: 2164.69 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 293.28 g; W tym cukry: 63.98 g; Błonnik pok.: 43.04 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2142.61 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 314.91 g; W tym cukry: 64.90 g; Błonnik pok.: 40.81 g; Sól: 11.30 g;	Wartość energetyczna: 2172.74 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.67 g; Węglowodany ogółem: 280.21 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 12.37 g;	Wartość energetyczna: 2013.83 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 295.66 g; W tym cukry: 63.66 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 1941.74 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 250.63 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2336.39 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 94.05 g; Kw. tł. nasy.: 44.29 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; W tym cukry: 89.69 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 10.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-03 do dnia 2026-04-12 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	
2026-04-10 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>SOJ</u> ) 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) 150 g 10 g 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> ) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g ( <u>MLE</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 10 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> ) 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 150 g 10 g 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 1 szt 10 g 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 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> ) Domowa czekoladka + 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEJ</u> ) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g ( <u>MLE</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, ORZ, SEJ</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 150 g 10 g 250 ml
	II SN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Orzechy włoskie luskane 10 g ( <u>ORZ</u> )							
Obiad	Zupa grysikowa + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Miruna na parze 80g + 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SÓZ</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Miruna na parze 80g + 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SÓZ</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Naleśniki z farszem z kurczaka i pieczarek + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GÓR</u> ) Sos koperkowy dieta + 100 g ( <u>MLE</u> ) 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	Zupa grysikowa + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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 Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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 jabłka b/c + 100 g ( <u>SEL</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Miruna na parze 80g + 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SÓZ</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grysikowa + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Miruna na parze 80g + 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SÓZ</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Słupki rzodkwi białej + 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> ) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z makiem 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> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z makiem 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> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z makiem 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 kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g 50 g 20 g 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, GÓR</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 60 g ( <u>SOJ, GÓR</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 100 g ( <u>MLE</u> ) 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, GÓR</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka szatkowana z jogurtem i szczypiorkiem + 100 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z makiem 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 czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	
		Wartość energetyczna: 2152.77 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 39.31 g; Węglowodany ogółem: 250.59 g; W tym cukry: 45.67 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 13.94 g;	Wartość energetyczna: 2511.48 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 105.47 g; Kw. tł. nasy.: 46.81 g; Węglowodany ogółem: 309.33 g; W tym cukry: 50.17 g; Błonnik pok.: 43.40 g; Sól: 13.27 g;	Wartość energetyczna: 1989.35 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 255.74 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2408.99 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 102.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 288.51 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 13.65 g;	Wartość energetyczna: 1855.01 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 266.44 g; W tym cukry: 93.58 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2290.06 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz: 79.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; W tym cukry: 94.54 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2210.23 kcal; Białko ogółem: 88.03 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 288.97 g; W tym cukry: 75.83 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 12.01 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-03 do dnia 2026-04-12 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
2026-04-11 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 z twarogu z koperkiem + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	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 koperkiem + 50 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata 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 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <u>MLE. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Salata lodowa 10 g					
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy dieta + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 150 g Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Leczo wieprzowe z warzywami dieta + 200 g ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Salatka z pomidorów i koperku + 100 g						
Kolejca	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> ) 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 JEJCZ.</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> ) 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 JEJCZ.</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> ) Serek homo. naturalny 50 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 z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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> ) Hummus + 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )		
	Jabłko 1 szt 1 szt						
PN	Wartość energetyczna: 2197.84 kcal; Białko ogółem: 102.84 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 320.45 g; W tym cukry: 57.54 g; Błonnik pok.: 47.38 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 1931.95 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 67.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 263.43 g; W tym cukry: 54.96 g; Błonnik pok.: 39.55 g; Sól: 14.56 g;	Wartość energetyczna: 2045.83 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz: 65.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 303.41 g; W tym cukry: 63.57 g; Błonnik pok.: 40.32 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 1779.94 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; Węglowodany ogółem: 246.39 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2099.64 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 296.62 g; W tym cukry: 61.45 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 12.16 g;	Wartość energetyczna: 1845.40 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 243.80 g; W tym cukry: 62.89 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 1973.36 kcal; Białko ogółem: 66.66 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 289.82 g; W tym cukry: 69.13 g; Błonnik pok.: 47.60 g; Sól: 9.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-03 do dnia 2026-04-12 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					
2026-04-12 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> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) 80 g 20 g 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> ) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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> ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) 80 g 20 g 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> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u> ) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) 80 g 20 g 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 wieprzowy z warzywami dieta + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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> ) 60 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) 80 g 20 g 250 ml				
	ISN	Stupki z marchewki + 100 g											
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g ( <u>SEL</u> ) Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, S02</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Schab gotowany + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, S02</u> ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Makaron spaghetti + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g ( <u>SEL</u> ) Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, S02</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Schab gotowany + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, S02</u> ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron spaghetti + 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g ( <u>SEL</u> ) Cukinia gotowana + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Schab gotowany + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>MLE</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Brokuł gotowany + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Placuszki z cukinii 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g ( <u>MLE</u> ) Surówka Coleslaw + 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, S02</u> ) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	300 g ( <u>MLE, SEL</u> ) 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 200 g ( <u>SEL</u> ) 100 g 100 g 250 ml	300 g ( <u>MLE, SEL</u> ) 80 g 100 g ( <u>MLE</u> ) 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) 100 g 100 g 250 ml	300 g ( <u>MLE, SEL</u> ) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) 100 g ( <u>MLE</u> ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, S02</u> ) 100 g 250 ml		
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osionce niejednolitej 30 g 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</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> ) 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 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 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 80 g 20 g 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 80 g 20 g 250 ml ( <u>MLE</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 80 g 20 g 250 ml ( <u>MLE</u> )	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 80 g ( <u>SEL</u> ) 20 g 250 ml ( <u>MLE</u> )	90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 80 g ( <u>SEL</u> ) 20 g 250 ml ( <u>MLE</u> )	70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 1 szt ( <u>MLE</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 50 g ( <u>MLE</u> ) 80 g 20 g 250 ml ( <u>MLE</u> )
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Migdały 10 g ( <u>ORZ</u> )											
		Wartość energetyczna: 2587.01 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Tłuszcz: 114.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 306.16 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 14.28 g;	Wartość energetyczna: 2455.07 kcal; Białko ogółem: 126.49 g; Tłuszcz: 103.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; W tym cukry: 35.54 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2500.79 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 105.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 297.50 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2330.73 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 93.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 280.96 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2292.16 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 86.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 300.74 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2122.10 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 284.19 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2500.95 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 121.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 279.75 g; W tym cukry: 70.08 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 13.75 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,  
Sód - Sód,  
Sól - Sól,  
Potas - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
Ener z B. - % energii z białka,  
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,  
Ener z W. - % energii z węglowodanów,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,