

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata lodowa 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>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata lodowa 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>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata lodowa 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>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta jajeczno-brokulowa + 50 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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>) Ser żółty 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 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 Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g						
Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Ryż biały + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Ryż brązowy + 200 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) 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>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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>) Ogórek kiszony 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>) 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>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 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>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
PN	Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2607.71 kcal; Białko ogółem: 121.08 g; Tłuszcz: 87.55 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 367.88 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 56.44 g; Sól: 16.88 g;	Wartość energetyczna: 2305.15 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 313.50 g; W tym cukry: 37.58 g; Błonnik pok.: 46.58 g; Sól: 15.29 g;	Wartość energetyczna: 2385.74 kcal; Białko ogółem: 106.52 g; Tłuszcz: 83.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 328.31 g; W tym cukry: 65.16 g; Błonnik pok.: 48.92 g; Sól: 14.60 g;	Wartość energetyczna: 2080.27 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; Węglowodany ogółem: 271.43 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 13.33 g;	Wartość energetyczna: 2291.62 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 314.38 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 14.83 g;	Wartość energetyczna: 2034.89 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 254.57 g; W tym cukry: 60.23 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 12.93 g;	Wartość energetyczna: 2485.66 kcal; Białko ogółem: 82.76 g; Tłuszcz: 91.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 360.62 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 48.68 g; Sól: 12.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2026-04-24, piątek	Śniadanie	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1szt Sałata zielona 10 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN	Surówka z marchwi b/c + 100 g						
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany pieczony dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Miruna smażona 80g + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Kotlet schabowy panierowany pieczony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany pieczony dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Fasolka szparagowa zielona gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Surówka z marchwi b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 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>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Sałatka 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 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 Sałatka 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 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 Sałatka 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 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 kurczaka i warzyw + 50 g (<u>SEL.</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka 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 JĘCZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>SEL.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka 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 JĘCZ.</u>)	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2025.00 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 270.38 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2233.87 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 92.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 291.45 g; W tym cukry: 59.82 g; Błonnik pok.: 42.71 g; Sól: 13.22 g;	Wartość energetyczna: 2059.91 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 289.77 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2190.08 kcal; Białko ogółem: 83.80 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 310.94 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 1790.43 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 251.63 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 11.59 g;	Wartość energetyczna: 1862.71 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 249.50 g; W tym cukry: 63.75 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2236.16 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 91.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 284.63 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 9.03 g;

		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														
2026-04-25 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 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 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 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 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 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 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 Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Słupki z marchewki + 100 g															
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, 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>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z wieprzowiną i warzywami (dieta) + 350 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, 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>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</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 brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku + 350 g (<u>SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, 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>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia na parze + 100 g Seler gotowany + 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>) 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	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Burger warzywny z zielonego groszku pieczony + 3 [Por] x 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 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	Orzechy włoskie luskane 10 g (<u>ORZ.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt														
	PN	Wartość energetyczna: 2364.66 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 90.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 45.00 g; Sól: 15.35 g;			Wartość energetyczna: 2252.73 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 107.04 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 248.02 g; W tym cukry: 54.03 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 16.92 g;			Wartość energetyczna: 2349.12 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; Węglowodany ogółem: 332.41 g; W tym cukry: 88.98 g; Błonnik pok.: 42.19 g; Sól: 13.04 g;			Wartość energetyczna: 2531.06 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 98.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 344.52 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 45.53 g; Sól: 16.08 g;			Wartość energetyczna: 2260.18 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 324.63 g; W tym cukry: 82.85 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 13.02 g;			Wartość energetyczna: 2097.23 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 262.17 g; W tym cukry: 84.72 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 13.86 g;			Wartość energetyczna: 2343.29 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.59 g; Węglowodany ogółem: 335.75 g; W tym cukry: 98.78 g; Błonnik pok.: 57.47 g; Sól: 12.00 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2026-04-26 niedziela	Sniadanie	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>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</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>) 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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
	II ŚN	Seler naciowy słupki + 100 g (<u>SEL.</u>)						
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, 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 białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kapusta zasmażana + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Leczo wegetariańskie z tofu duszone + 200 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Słupki kalarepy + 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Słupki kalarepy + 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 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>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Słupki kalarepy + 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Migdały 10 g (<u>ORZ.</u>)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2279.31 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 298.08 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 41.87 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2089.94 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; Węglowodany ogółem: 250.91 g; W tym cukry: 46.37 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 11.90 g;	Wartość energetyczna: 2330.66 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 309.78 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2078.19 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 257.00 g; W tym cukry: 76.79 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2363.47 kcal; Białko ogółem: 102.75 g; Tłuszcz: 87.79 g; Kw. tł. nasy.: 33.00 g; Węglowodany ogółem: 314.48 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 11.82 g;	Wartość energetyczna: 2053.04 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 253.00 g; W tym cukry: 76.30 g; Błonnik pok.: 24.85 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2424.17 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 95.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 350.72 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 12.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2026-04-27	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 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 żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</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>) Serek ziemisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, 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>) Serek ziemisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g 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>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 10 g						
2026-04-27	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa 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 dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa 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 dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa 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	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z ruskim nadzieniem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Sos pieczeniowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
2026-04-27	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 homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) 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 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 homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) 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 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>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
	PN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 150 g (<u>MLE, SO2, GLU OW.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2155.73 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 43.47 g; Węglowodany ogółem: 259.79 g; W tym cukry: 42.77 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 13.54 g;	Wartość energetyczna: 2086.53 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 94.33 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 245.18 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 13.06 g;	Wartość energetyczna: 2075.41 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 260.72 g; W tym cukry: 62.69 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2006.21 kcal; Białko ogółem: 85.18 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 246.11 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 1884.08 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 248.73 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 11.09 g;	Wartość energetyczna: 2279.32 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 111.55 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2293.72 kcal; Białko ogółem: 88.10 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.19 g; Węglowodany ogółem: 319.29 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 12.58 g;

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (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>) 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 + 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>) 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 + 50 g (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 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	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) 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	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) 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	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kapusta zasmażana z mięsem wieprzowym + 290 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Makaron łazanki + 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) 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	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Pomarańcza 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Słupki kalarepy + 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g	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 od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Słupki kalarepy + 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	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 od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Słupki kalarepy + 80 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	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 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>) Pasta z groszku zielonego + 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 100 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g		
PN	Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2210.95 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 335.17 g; W tym cukry: 65.04 g; Błonnik pok.: 44.10 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2398.65 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 341.14 g; W tym cukry: 65.59 g; Błonnik pok.: 43.55 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2088.37 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2292.39 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.57 g; Węglowodany ogółem: 301.90 g; W tym cukry: 55.22 g; Błonnik pok.: 37.00 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2199.38 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 310.58 g; W tym cukry: 69.94 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2355.39 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 320.13 g; W tym cukry: 75.42 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 12.58 g;	Wartość energetyczna: 2543.29 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 88.03 g; Kw. tł. nasy.: 42.41 g; Węglowodany ogółem: 364.78 g; W tym cukry: 109.23 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 8.57 g;

	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
2026-04-29 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>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 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>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 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 Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
		II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g				
2026-04-29 środa	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwonony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwonony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)				
2026-04-29 środa	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 Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 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 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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 ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z groszku zielonego + 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 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>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
		PN	Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>)				
	Wartość energetyczna: 2179.83 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 91.23 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 264.23 g; W tym cukry: 49.22 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sól: 14.38 g;	Wartość energetyczna: 2028.35 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 260.61 g; W tym cukry: 49.21 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2004.81 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 241.31 g; W tym cukry: 51.47 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 1887.25 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; Węglowodany ogółem: 246.17 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 1990.50 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 233.65 g; W tym cukry: 58.78 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 1799.10 kcal; Białko ogółem: 92.83 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 233.65 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 1842.02 kcal; Białko ogółem: 66.65 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 267.71 g; W tym cukry: 67.26 g; Błonnik pok.: 43.75 g; Sól: 10.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA SOPOT

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2026-04-30 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 makreli wędzonej, groszku i cebuli + 50 g (<u>RYB.</u>) Słupki kalarepy + 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 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 makreli wędzonej, groszku i cebuli + 50 g (<u>RYB.</u>) Słupki kalarepy + 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 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 makreli wędzonej, groszku i cebuli + 50 g (<u>RYB.</u>) Słupki kalarepy + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>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 Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</u>) 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 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL.</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 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 50 g (<u>RYB.</u>) Słupki kalarepy + 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 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej, groszku i cebuli + 50 g (<u>RYB.</u>) Słupki kalarepy + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
2026-04-30 czwartek	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, 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 ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, 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 białej kapusty z koperkiem b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, 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 ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, 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 białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 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 koperkowa z ziemniakami + 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 ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g			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>) 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 JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 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 JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
2026-04-30 czwartek	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>) 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 b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 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 JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 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 JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 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 JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 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 JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Sałatka z pomidorów i koperku + 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2034.80 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 275.29 g; W tym cukry: 62.85 g; Błonnik pok.: 38.82 g; Sól: 14.41 g;	Wartość energetyczna: 2369.85 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 43.49 g; Sól: 15.46 g;	Wartość energetyczna: 1972.95 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 267.71 g; W tym cukry: 86.99 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2289.96 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 78.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g; W tym cukry: 90.36 g; Błonnik pok.: 41.85 g; Sól: 13.94 g;	Wartość energetyczna: 1889.75 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 263.72 g; W tym cukry: 82.99 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 12.31 g;	Wartość energetyczna: 2233.70 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 326.68 g; W tym cukry: 86.79 g; Błonnik pok.: 29.76 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2428.77 kcal; Białko ogółem: 78.70 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 356.15 g; W tym cukry: 113.33 g; Błonnik pok.: 40.37 g; Sól: 9.61 g;

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 2 szt Gruszka 1szt. 150 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Gruszka 1szt. 150 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 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 pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z miruny na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB, SOJ, MLE.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z morszczuka 100g+ 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cebula smażona + 30 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlet wieprzowy mielony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cebula smażona + 30 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet z miruny na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLUPSZ, 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 ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Mięso wieprzowe z warzywami do kaszotto + 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z morszczuka 100g+ 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka 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 pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z morszczuka 100g+ 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka 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
PD	Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
PN	Pieczona owsianka jabłkowa dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>)							
	Wartość energetyczna: 2136.46 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.41 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2178.19 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; W tym cukry: 59.47 g; Błonnik pok.: 44.65 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2025.42 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g; W tym cukry: 100.31 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2067.47 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; W tym cukry: 100.54 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 9.33 g;	Wartość energetyczna: 2107.05 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 305.24 g; W tym cukry: 92.74 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 2219.32 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; Węglowodany ogółem: 354.27 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2160.52 kcal; Białko ogółem: 88.49 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; Węglowodany ogółem: 302.34 g; W tym cukry: 100.31 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 9.22 g;	

		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		
2026-05-02 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 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 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 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>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</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>) Serek śmietankowy naturalny 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>)	Słupki kalarepy + 100 g			
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 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>) Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</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 słupki + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa 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 Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 słupki + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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>) Pasta twarogowa z rzodkiewką + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka krusza 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>) Pasta twarogowa z rzodkiewką + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka krusza 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>) Pasta twarogowa z rzodkiewką + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka krusza 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 krusza z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Serek homo. naturalny 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 wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta twarogowa z rzodkiewką + 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>)	Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				
PN	Wartość energetyczna: 2416.98 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 318.48 g; W tym cukry: 58.45 g; Błonnik pok.: 39.52 g; Sól: 12.82 g;	Wartość energetyczna: 2345.28 kcal; Białko ogółem: 122.40 g; Tłuszcz: 96.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 279.33 g; W tym cukry: 57.08 g; Błonnik pok.: 35.21 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 2538.47 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 366.24 g; W tym cukry: 78.44 g; Błonnik pok.: 36.18 g; Sól: 13.29 g;	Wartość energetyczna: 2285.63 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 88.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; W tym cukry: 73.29 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2541.03 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.19 g; Węglowodany ogółem: 345.91 g; W tym cukry: 77.12 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 11.91 g;	Wartość energetyczna: 2176.32 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 85.44 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 262.74 g; W tym cukry: 70.09 g; Błonnik pok.: 23.75 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2568.36 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 112.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 306.29 g; W tym cukry: 77.18 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sól: 13.45 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,