

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-11 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.latwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.latwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Latwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Latwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Vegetariańska
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej: 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej: 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej: 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej: 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ryżem, szynką oraz pieczonymi burakami i marchewką (dieta) + 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej: 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej: 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej: 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej: 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g						
Obiad	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</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 ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zapiekanek ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos paprykowy + 100 g Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kotlet z kurczaka nadziewany serem pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</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 ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zapiekanek ziemniaczana z pieczarką, papryką kolorową, ogórkiem konserwowym i kukurydzą + 300 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sos paprykowy + 100 g Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet z kurczaka z nadzieniem pomidorowym na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Zapiekanek 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 ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka Coleslaw + 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
PD	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2270.87 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 48.84 g; Sód: 5457.71 mg;	Wartość energetyczna: 2322.03 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 98.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 297.89 g; W tym cukry: 64.28 g; Błonnik pok.: 43.12 g; Sód: 5411.93 mg;	Wartość energetyczna: 2243.42 kcal; Białko ogółem: 91.97 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; W tym cukry: 87.50 g; Błonnik pok.: 42.66 g; Sód: 4590.76 mg;	Wartość energetyczna: 2267.07 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 98.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 291.21 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 37.52 g; Sód: 4842.37 mg;	Wartość energetyczna: 2229.15 kcal; Białko ogółem: 92.68 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sód: 5063.29 mg;	Wartość energetyczna: 2200.40 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 87.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 273.11 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sód: 5764.25 mg;	Wartość energetyczna: 2442.00 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 100.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; W tym cukry: 87.08 g; Błonnik pok.: 43.53 g; Sód: 4132.79 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-11 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.latwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.latwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Latwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Latwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Vegetariańska
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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt					
Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos a'la boloński z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</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 własny + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos a'la boloński z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</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 własny + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos a'la boloński z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos własny dieta + 100 g Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos a'la boloński z tofu + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Seler naciowy słupki + 100 g (<u>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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g 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 wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)		
	PN	Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2110.66 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 309.15 g; W tym cukry: 51.26 g; Błonnik pok.: 41.78 g; Sód: 5222.99 mg;	Wartość energetyczna: 2154.90 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz: 87.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 260.74 g; W tym cukry: 50.10 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sód: 4988.77 mg;	Wartość energetyczna: 2104.72 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 312.40 g; W tym cukry: 54.91 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sód: 5148.68 mg;	Wartość energetyczna: 2364.22 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 92.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 305.07 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sód: 5342.65 mg;	Wartość energetyczna: 1997.65 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; Węglowodany ogółem: 293.07 g; W tym cukry: 70.01 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sód: 4487.68 mg;	Wartość energetyczna: 2114.41 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 285.71 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sód: 4665.47 mg;	Wartość energetyczna: 2222.81 kcal; Białko ogółem: 83.93 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; W tym cukry: 57.03 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sód: 4209.97 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-11 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.latwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.latwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Latwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Latwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Vegetariańska	
2026-05-05 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Ser wędzony 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Ser wędzony 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Ser wędzony 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Ser wędzony 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
		II ŚN Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
2026-05-05 wtorek	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 120 g Puree ziemniaczane + 200 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 120 g Puree ziemniaczane + 200 g (MLE.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy dieta + 100 g (MLE.) Kasza jęczmienna + 200 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (SOJ, MLE, SEL.) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g						
2026-05-05 wtorek	Kolejacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet wieprzowy z żurawiną + 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Ser wędzony 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (RYB, SOJ, SEL.) Ser wędzony 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
		PN Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 150 g (MLE, SOJ, GLU OW.)						
		Wartość energetyczna: 2259.21 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 94.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 266.42 g; W tym cukry: 43.96 g; Błonnik pok.: 38.25 g; Sód: 5140.50 mg;	Wartość energetyczna: 2541.71 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 102.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; W tym cukry: 40.72 g; Błonnik pok.: 43.33 g; Sód: 4942.84 mg;	Wartość energetyczna: 2507.44 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 117.65 g; Kw. tł. nasy.: 45.07 g; Węglowodany ogółem: 280.63 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 36.42 g; Sód: 4754.66 mg;	Wartość energetyczna: 2276.37 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 102.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.99 g; Węglowodany ogółem: 255.46 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sód: 4120.30 mg;	Wartość energetyczna: 2256.13 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasy.: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 264.76 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sód: 4761.36 mg;	Wartość energetyczna: 2371.52 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 93.97 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 305.27 g; W tym cukry: 67.84 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sód: 4542.81 mg;	Wartość energetyczna: 2399.55 kcal; Białko ogółem: 78.07 g; Tłuszcz: 96.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 325.07 g; W tym cukry: 61.82 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sód: 4623.05 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-11 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	
2026-05-06 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Seler naciowy słupki + 100 g (<u>SEL.</u>)		
		II ŚN						
2026-05-06 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryz brązowy + 200 g Schab pieczony cały + 80 g Sos własny dieta + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pulpet z mintaja 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 jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ryz biały + 200 g Schab pieczony cały + 80 g Sos własny dieta + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pulpet z mintaja 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 jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryz biały + 200 g Schab pieczony cały + 80 g Sos własny dieta + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet z mintaja 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 jabłka b/c + 100 g Kukinia gotowana + 100 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kotlety z jaj pieczone dieta + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt					
2026-05-06 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		PN						
		Wartość energetyczna: 2365.90 kcal; Białko ogółem: 113.23 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 305.26 g; W tym cukry: 51.93 g; Błonnik pok.: 43.11 g; Sód: 5064.31 mg;	Wartość energetyczna: 1973.01 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 256.76 g; W tym cukry: 55.78 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sód: 4992.14 mg;	Wartość energetyczna: 2306.04 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 318.61 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sód: 5206.62 mg;	Wartość energetyczna: 1963.95 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 265.20 g; W tym cukry: 61.62 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sód: 4879.44 mg;	Wartość energetyczna: 2314.73 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; Węglowodany ogółem: 310.34 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sód: 5188.11 mg;	Wartość energetyczna: 1962.21 kcal; Białko ogółem: 101.32 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 247.20 g; W tym cukry: 54.89 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sód: 5091.95 mg;	Wartość energetyczna: 2031.22 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.57 g; Węglowodany ogółem: 266.84 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sód: 3974.82 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-11 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.latwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.latwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Latwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Latwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Vegetariańska
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Hummus paprykowy + 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 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						
Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g 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>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</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>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 100 g 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>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa zielona gotowana + 100 g Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy na parze + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Fasolka szparagowa zielona gotowana + 100 g Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa zielona gotowana + 100 g Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>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 Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Fasolka szparagowa zielona gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
2026-05-07 czwartek							
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 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>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>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 warzywna + 50 g (<u>SEL.</u>) Salatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		
PN	Jabłko 1 szt 1 szt						
	Wartość energetyczna: 2363.39 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 86.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g; W tym cukry: 53.58 g; Błonnik pok.: 46.41 g; Sód: 5527.08 mg;	Wartość energetyczna: 2084.78 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 279.11 g; W tym cukry: 59.58 g; Błonnik pok.: 40.03 g; Sód: 5441.77 mg;	Wartość energetyczna: 2301.97 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; Węglowodany ogółem: 320.83 g; W tym cukry: 77.86 g; Błonnik pok.: 40.69 g; Sód: 5116.94 mg;	Wartość energetyczna: 2210.43 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.44 g; Węglowodany ogółem: 294.32 g; W tym cukry: 83.65 g; Błonnik pok.: 37.63 g; Sód: 5372.41 mg;	Wartość energetyczna: 2203.76 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 309.41 g; W tym cukry: 81.61 g; Błonnik pok.: 32.93 g; Sód: 4599.23 mg;	Wartość energetyczna: 2008.66 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; Węglowodany ogółem: 265.38 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sód: 5266.71 mg;	Wartość energetyczna: 2220.66 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 319.26 g; W tym cukry: 94.01 g; Błonnik pok.: 55.38 g; Sód: 4586.28 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-11 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.latwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.latwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Latwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Latwo 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek na słodko + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek na słodko + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twarożek na słodko + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Twarożek na słodko + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u>) Twarożek na słodko + 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ.</u>)					
2026-05-08 piątek	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kalafor gotowany + 100 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew talarki gotowane + 100 g Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Buraki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Slupki rzodkwi białej + 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>) Mięso z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Mięso z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany 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>) Mięso z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Mięso z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Mięso z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)			Chałka 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: 2229.29 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 98.45 g; Kw. tł. nasy.: 39.16 g; Węglowodany ogółem: 247.37 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sód: 5281.83 mg;	Wartość energetyczna: 2559.68 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 107.73 g; Kw. tł. nasy.: 42.61 g; Węglowodany ogółem: 309.02 g; W tym cukry: 55.10 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sód: 5301.19 mg;	Wartość energetyczna: 2216.22 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 88.68 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 265.56 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 27.22 g; Sód: 5241.85 mg;	Wartość energetyczna: 2546.61 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 97.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.66 g; Węglowodany ogółem: 327.21 g; W tym cukry: 79.69 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sód: 5261.21 mg;	Wartość energetyczna: 1890.89 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 268.65 g; W tym cukry: 80.81 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sód: 4471.53 mg;	Wartość energetyczna: 2297.63 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 330.12 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sód: 4659.34 mg;	Wartość energetyczna: 2575.16 kcal; Białko ogółem: 92.71 g; Tłuszcz: 115.35 g; Kw. tł. nasy.: 43.90 g; Węglowodany ogółem: 310.18 g; W tym cukry: 74.59 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sód: 4638.25 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-11 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.latwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.latwo.przys weglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Latwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Latwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2026-05-09 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 Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 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 Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 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 Twarożek 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 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 Twarożek 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 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 pomidorowa 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 cygański + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa 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 cygański + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bigos + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) 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 JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Dyńka na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g 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>) Gołąbki z kaszy gryczanej z pieczarkami 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Sos pieczarkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Salatka z pomidorów i koperku + 100 g						
Kolejacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) 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>) Salatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	Jabłko 1 szt 1 szt						
FN	Wartość energetyczna: 2268.82 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 340.71 g; W tym cukry: 62.49 g; Błonnik pok.: 48.78 g; Sód: 4216.92 mg;	Wartość energetyczna: 2046.95 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 286.41 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 42.96 g; Sód: 4698.80 mg;	Wartość energetyczna: 2201.51 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 340.02 g; W tym cukry: 81.48 g; Błonnik pok.: 44.72 g; Sód: 4260.04 mg;	Wartość energetyczna: 2103.79 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 290.55 g; W tym cukry: 83.47 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sód: 5356.20 mg;	Wartość energetyczna: 2208.37 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 318.40 g; W tym cukry: 80.14 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sód: 4914.72 mg;	Wartość energetyczna: 1988.28 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 263.52 g; W tym cukry: 79.40 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sód: 5294.82 mg;	Wartość energetyczna: 2126.64 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 323.87 g; W tym cukry: 94.02 g; Błonnik pok.: 50.49 g; Sód: 3161.59 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-11 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
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, GÓR, SÓZ.</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	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, GÓR, SÓZ.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓZ.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓZ.</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	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, GÓR, SÓZ.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓZ.</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	II SN	Słupki z marchewki + 100 g					
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</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, GÓR, SÓZ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GÓR, SÓZ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</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, GÓR, SÓZ.</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>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GÓR, SÓZ.</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>) 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 kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos jarzynowy dieta + 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 kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kociolatek meksykański z fasoli + 300 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, MLE, ORZ, GÓR, SEZ, SÓZ.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GÓR, SÓZ.</u>) 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, SÓZ.</u>) Sałata lodowa 10 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 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 świeży 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 świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	
	PN	Pieczona owsianka jabłkowa dieta + 100 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2447.90 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 96.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; W tym cukry: 54.44 g; Błonnik pok.: 44.72 g; Sód: 4822.88 mg;	Wartość energetyczna: 2323.32 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 86.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; W tym cukry: 43.92 g; Błonnik pok.: 43.88 g; Sód: 4153.63 mg;	Wartość energetyczna: 2495.67 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 93.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 327.36 g; W tym cukry: 74.44 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sód: 4484.10 mg;	Wartość energetyczna: 2332.97 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 311.16 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sód: 3779.46 mg;	Wartość energetyczna: 2422.10 kcal; Białko ogółem: 108.65 g; Tłuszcz: 90.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g; W tym cukry: 72.33 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sód: 4708.15 mg;	Wartość energetyczna: 2259.40 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 302.43 g; W tym cukry: 64.10 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sód: 4003.51 mg;	Wartość energetyczna: 2604.49 kcal; Białko ogółem: 85.63 g; Tłuszcz: 99.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 366.97 g; W tym cukry: 82.42 g; Błonnik pok.: 46.25 g; Sód: 4082.75 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-03 do dnia 2026-05-11 KUCHNIA SOPOT

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.latwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.latwo.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 Vegetariańska
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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL</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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 50 g (<u>SEL</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
	II ŚN	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Orzechy włoskie łuskane 10 g (<u>ORZ</u>)					
Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL</u>) 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>) Ryż brązowy + 200 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 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>) Kotlet schabowy panierowany pieczony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL</u>) 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>) Ryż biały + 200 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) 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>) Szynka pieczona w plastrach + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew gotowana plastry + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Ryż biały + 200 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL</u>) Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 150 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>) Gulasz warzywny z ciecierzycą + 200 g (<u>SEL</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z selera i marchwi (z olejem) b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Słupki papryki czerwonej + 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty 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>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Wędlina sojowa o smaku szynkowym z ziel.pieprz.Produkt roślinny na bazie białka sojowego i pszennego pakowany w atmosferze oc 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU JĘCZ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2268.69 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 109.79 g; Kw. tł. nasy.: 45.11 g; Węglowodany ogółem: 241.96 g; W tym cukry: 47.78 g; Błonnik pok.: 30.93 g; Sód: 5419.78 mg;	Wartość energetyczna: 2469.27 kcal; Białko ogółem: 95.34 g; Tłuszcz: 115.64 g; Kw. tł. nasy.: 47.49 g; Węglowodany ogółem: 289.97 g; W tym cukry: 47.82 g; Błonnik pok.: 41.57 g; Sód: 5940.04 mg;	Wartość energetyczna: 2113.83 kcal; Białko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz: 92.67 g; Kw. tł. nasy.: 41.21 g; Węglowodany ogółem: 254.86 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sód: 5130.54 mg;	Wartość energetyczna: 2350.23 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 99.36 g; Kw. tł. nasy.: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 305.21 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sód: 6128.56 mg;	Wartość energetyczna: 1984.72 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; Węglowodany ogółem: 253.60 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sód: 5568.29 mg;	Wartość energetyczna: 2255.78 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz: 81.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; W tym cukry: 75.37 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sód: 6291.11 mg;	Wartość energetyczna: 2228.88 kcal; Białko ogółem: 71.61 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 46.37 g; Sód: 5785.91 mg;

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,