

SOP- P1 Podstawowa dzieci		
2025-02-18 wtorek	Śniadanie	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Pieczona owsianka jabłkowa + 50 g (<u>JAJ, MLE, GLU OW.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony. 50 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	Obiad	<p>Krupnik jęczmienny + 300 ml (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Szpinak baby z dressingiem + 60 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Surówka z rzepy białej i jabłka b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>
	PZ	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
<p>Wartość energetyczna: 2551.90 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 106.75 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 305.11 g; W tym cukry: 66.68 g; Błonnik pok.: 33.10 g; Sól: 13.07 g;</p>		

SOP- P1 Podstawowa dzieci		
2025-02-19 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i suszonych pomidorów + 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 ml (<u>SOJ.</u> <u>MLE. SEL.</u>) Makaron łazanki + 200 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Kapusta z mięsem wieprzowym + 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ. MLE. SEL. GOR.</u>) Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem + 150 g (<u>JAJ. MLE.</u> <u>SEL. GOR.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU</u> <u>ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Pudding chia z musem mango + 150 g (<u>OZI.</u> <u>ORZ.</u>)
Wartość energetyczna: 2336.18 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 325.30 g; W tym cukry: 79.10 g; Błonnik pok.: 35.93 g; Sól: 11.57 g;		

		SOP- P1 Podstawowa dzieci
2025-02-20 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado + 60 g (JAJ. GOR.) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i nasionami + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (SOJ. MLE. SEL.) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (SOJ.) Puree ziemniaczane + 200 g (MLE.) Marchew mini gotowana + 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego ze słonecznikiem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Słupki papryki kolorowej 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2289.10 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 95.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 262.11 g; W tym cukry: 82.84 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 14.41 g;

SOP- P1 Podstawowa dzieci		
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser wędzony 50 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g (RYB,) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (SEL,) Warzywa po grecku + 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony + 100 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraka, szpinaku z serem feta + 150 g (MLE, GOR,) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	PN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 150 g (MLE, SO2, GLU OW,)
		Wartość energetyczna: 2381.37 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 84.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 314.48 g; W tym cukry: 90.91 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 8.94 g;

SOP- P1 Podstawowa dzieci		
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 80 g Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Nuggetsy z kurczaka + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Brokuł gotowany + 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет z soczewicy + 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
Wartość energetyczna: 2092.39 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.64 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; W tym cukry: 82.44 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 11.47 g;		

SOP- P1 Podstawowa dzieci		
2025-02-23 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Filet z indyka pieczony dieta + 80 g Sos śmietanowo-cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw + 150 g (<u>RYB.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 100 g Sałata strzępiasta zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU</u> <u>ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Jabłko 1 szt 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2379.45 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 95.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 283.38 g; W tym cukry: 83.81 g; Błonnik pok.: 44.00 g; Sól: 15.42 g;

SOP- P1 Podstawowa dzieci		
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ. MLE. GLU ŻYT. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Dip jogurtowo-śmietanowy z wanilią dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ. MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2414.84 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; Węglowodany ogółem: 337.47 g; W tym cukry: 97.66 g; Błonnik pok.: 36.12 g; Sól: 9.06 g;

SOP- P1 Podstawowa dzieci		
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 ml (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Twarożek z kolorową papryką + 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Kiełki rzodkiewki 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 1973.10 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 276.72 g; W tym cukry: 66.98 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 11.90 g;

SOP- P1 Podstawowa dzieci		
2025-02-26 środa	Śniadanie	Bułeczka pszenna 30g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kiełkami brokuła + 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (GLU PSZ. SOJ. SEL. GOR.) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (MLE.) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (MLE. SEL.) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.)
		Wartość energetyczna: 2123.52 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 286.90 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 39.58 g; Sól: 12.88 g;

SOP- P1 Podstawowa dzieci		
2025-02-27 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus + 60 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami + 300 ml (SOJ. MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Kotlet z kurczaka z pomidorem suszonym i ogórkiem w płatkach kukurydźnianych + 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera naciowego i jabłka + 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE.) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Sałatka z białym ryżem z kurczakiem i ananasem + 100 g (JAJ, GOR.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Deser chia z musem truskawkowym + 200 g (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2487.11 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 89.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; Węglowodany ogółem: 311.14 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 37.64 g; Sól: 12.59 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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