

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2026-02-22 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 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>) 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>) 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>) 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 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>) 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>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Wege pasztet warzywno-soczewicowy + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek ziarnisty naturalny 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>)		
	II SN	Salatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 100 g						
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki 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	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Dyńia na parze + 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem + 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 200 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Stupki z marchewki + 100 g						
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 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>) Twarożek z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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 z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)		
PN	Mandarynka 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2113.85 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 245.90 g; W tym cukry: 57.38 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 13.49 g;	Wartość energetyczna: 2300.83 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 294.88 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 47.60 g; Sól: 14.31 g;	Wartość energetyczna: 2184.51 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 87.56 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 260.18 g; W tym cukry: 65.74 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 13.20 g;	Wartość energetyczna: 2204.98 kcal; Białko ogółem: 122.41 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 243.02 g; W tym cukry: 68.97 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 13.78 g;	Wartość energetyczna: 2183.72 kcal; Białko ogółem: 92.75 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kw. tł. nasy.: 41.40 g; Węglowodany ogółem: 258.40 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2137.59 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 86.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; Węglowodany ogółem: 236.02 g; W tym cukry: 68.98 g; Błonnik pok.: 23.48 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2340.97 kcal; Białko ogółem: 89.80 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; W tym cukry: 76.23 g; Błonnik pok.: 42.54 g; Sól: 11.83 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
2026-02-23 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 90 g 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 90 g 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 90 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g 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 Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
	II ŚN	Seler naciowy słupki + 100 g (<u>SEL</u>)						
	Obiad	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie + 400 g (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Pyzy z truskawkami + 300 g (<u>JAJ</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Salatka owocowa + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z serem białym + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Salatka owocowa + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 50 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor 50 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Salatka z makaronem z kurczakiem i warzywami dieta + 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pomidor 50 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>) 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 JECZ</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)		
PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 150 g (<u>JAJ, MLE</u>)							
		Wartość energetyczna: 2769.29 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 124.67 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g; W tym cukry: 41.50 g; Błonnik pok.: 55.26 g; Sól: 14.22 g;	Wartość energetyczna: 2508.65 kcal; Białko ogółem: 130.91 g; Tłuszcz: 111.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.50 g; Węglowodany ogółem: 253.52 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 39.47 g; Sól: 14.09 g;	Wartość energetyczna: 2593.54 kcal; Białko ogółem: 123.06 g; Tłuszcz: 110.19 g; Kw. tł. nasy.: 41.63 g; Węglowodany ogółem: 293.61 g; W tym cukry: 97.13 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 11.62 g;	Wartość energetyczna: 2308.72 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 102.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 243.50 g; W tym cukry: 60.71 g; Błonnik pok.: 31.64 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2275.61 kcal; Białko ogółem: 78.75 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 339.07 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2033.22 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 241.78 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2366.80 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 92.26 g; Kw. tł. nasy.: 41.50 g; Węglowodany ogółem: 299.69 g; W tym cukry: 98.90 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 9.55 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
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z makreli wędzonej + 50 g (<u>JAJ, RYB, GOR</u>) Salatka 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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z makreli wędzonej + 50 g (<u>JAJ, RYB, GOR</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Salatka 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>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pasta z makreli wędzonej + 50 g (<u>JAJ, RYB, GOR</u>) Salatka 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02</u>) Salata zielona 10 g						
	Obiad	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos własny dieta + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g 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	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos własny dieta + 100 g 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	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z zacierką + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska + 350 g (<u>SOJ</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salatka szwedzka + 100 g (<u>GOR</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Surówka Coleslaw + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02</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>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Salata lodowa 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>) Pasztet wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100 g Salata lodowa 10 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Salata lodowa 10 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>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salatka jarzynowa + 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata lodowa 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)							
	Wartość energetyczna: 2402.91 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 110.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 261.44 g; W tym cukry: 45.42 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 12.59 g;	Wartość energetyczna: 2468.93 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 97.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 305.25 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 46.50 g; Sól: 13.17 g;	Wartość energetyczna: 2162.52 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 101.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; Węglowodany ogółem: 230.61 g; W tym cukry: 61.50 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 2257.97 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 275.08 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 31.18 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2088.26 kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 263.76 g; W tym cukry: 91.67 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2151.46 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 308.33 g; W tym cukry: 94.06 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 12.24 g;	Wartość energetyczna: 2588.81 kcal; Białko ogółem: 97.23 g; Tłuszcz: 116.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 295.47 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 45.26 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
2026-02-25 środa	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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Słupki rzodkwi białej+ 80 g Sałata lodowa 20 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Słupki rzodkwi białej+ 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Słupki rzodkwi białej+ 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 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>) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, S02.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Słupki rzodkwi białej+ 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	II SN	Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g						
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kociolek z kurczaka meksykański + 300 g (<u>MLE</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos brokułowy-dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany + 100 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kociolek z kurczaka meksykański + 300 g (<u>MLE</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos brokułowy-dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany + 100 g Surówka z marchwi i selera + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy-dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż białe + 200 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet z dorsza + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos brokułowy-dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Burger z buraka z serem mozzarella pieczony (dieta) + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy-dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z marchwi i selera + 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ogórek kiszony 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 natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Ogórek kiszony 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 natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g Pomidor 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 natką pietruszki + 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z groszku zielonego + 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2271.01 kcal; Białko ogółem: 108.05 g; Tłuszcz: 76.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 300.16 g; W tym cukry: 66.36 g; Błonnik pok.: 47.21 g; Sól: 13.62 g;	Wartość energetyczna: 2158.62 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; Węglowodany ogółem: 285.60 g; W tym cukry: 62.50 g; Błonnik pok.: 45.52 g; Sól: 13.79 g;	Wartość energetyczna: 2106.58 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 283.10 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2247.59 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 328.30 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 14.35 g;	Wartość energetyczna: 1997.29 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 275.61 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2088.70 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; Węglowodany ogółem: 278.43 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 11416.29 kcal; Białko ogółem: 292.16 g; Tłuszcz: 143.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 2298.19 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 162.40 g; Sól: 66.97 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				
2026-02-26 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>SOJ</u>) 80 g 20 g 250 ml 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>SOJ</u>) 80 g 20 g 250 ml 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, 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 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>SOJ</u>) 50 g (<u>JAJ</u>) 80 g 20 g 250 ml 1 szt (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		
		II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g													
		Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 2 [Por] x 120 g 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		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) 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		Kapuśniak z kapusty kiszzonej + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Podudzie z kurczaka duszone paprykowe b/c + 2 [Por] x 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa selerowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
			PD	Pieczczywo 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>) Serek ziarnisty naturalny 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>)		70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>MLE</u>) 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) 100 g 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>) Serek ziarnisty naturalny 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>)		70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>MLE</u>) 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) 100 g 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>) 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>)		90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 1 szt (<u>MLE</u>) 50 g (<u>MLE</u>) 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) 100 g 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)															
Wartość energetyczna: 2363.51 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 304.46 g; W tym cukry: 34.53 g; Błonnik pok.: 45.01 g; Sól: 16.24 g;		Wartość energetyczna: 2406.25 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 100.81 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 250.80 g; W tym cukry: 30.68 g; Błonnik pok.: 36.21 g; Sól: 15.33 g;		Wartość energetyczna: 2130.97 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 75.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 283.92 g; W tym cukry: 61.97 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 13.10 g;		Wartość energetyczna: 1839.91 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 228.82 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 12.33 g;		Wartość energetyczna: 2185.50 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 291.21 g; W tym cukry: 59.98 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 14.06 g;		Wartość energetyczna: 2130.03 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 219.49 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 12.77 g;		Wartość energetyczna: 2239.93 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 280.28 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 37.36 g; Sól: 12.77 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
2026-02-27 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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Salata 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>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	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>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	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>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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 brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata 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>) Krem o smaku orzechowym 50 g (<u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ</u>) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 50 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	II SN	Surówka z marchwi b/c + 100 g						
	Obiad	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, 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 Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</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 kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna smażona 80g + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Fasolka szparagowa zielona gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet wieprzowy mielony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cebula smażona + 30 g Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) 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>) Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew gotowana + 100 g Fasolka szparagowa zielona gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik wieprzowy zawijany pieczony dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Sos koperkowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ryż biały + 200 g Szpinak gotowany z olejem + 100 g Fasolka szparagowa zielona gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa brokułowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Miruna na parze 80g + 80 g (<u>RYB</u>) Sos chrzanowy + 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Fasolka szparagowa zielona gotowana + 100 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) 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>) Salata 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g 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 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 50 g 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 JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 60 g (<u>JAJ, MLE</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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 2 [Por] x 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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 JĘCZ.</u>)
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	Wartość energetyczna: 2112.48 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 245.85 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2304.08 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 96.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 266.10 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 40.63 g; Sól: 13.00 g;	Wartość energetyczna: 2123.09 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 266.97 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2355.06 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 98.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 281.78 g; W tym cukry: 78.41 g; Błonnik pok.: 30.01 g; Sól: 11.51 g;	Wartość energetyczna: 1750.10 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 232.69 g; W tym cukry: 68.34 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2105.52 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 268.53 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 13.52 g;	Wartość energetyczna: 2228.01 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 95.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 262.46 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 9.08 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
2026-02-28 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszтет z kukinii i warzyw + 50 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</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>)
	II SN	Słupki z marchewki + 100 g						
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (<u>GLUPSZ, 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>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>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	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, 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	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) 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	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>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	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wegetariańskie stripsy a'la kurczak smażone + 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Dip jogurtowy naturalny + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Orzechy włoskie luskane 10 g (<u>ORZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt						
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2.</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2.</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>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z kukinii i warzyw + 50 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2.</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>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2408.09 kcal; Białko ogółem: 106.92 g; Tłuszcz: 93.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 299.65 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 48.38 g; Sól: 14.86 g;	Wartość energetyczna: 2279.67 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 110.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 235.56 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 16.90 g;	Wartość energetyczna: 2394.19 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 98.95 g; Kw. tł. nasy.: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 286.83 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 40.87 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2559.64 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 114.55 g; Kw. tł. nasy.: 43.53 g; Węglowodany ogółem: 301.91 g; W tym cukry: 63.48 g; Błonnik pok.: 41.71 g; Sól: 16.27 g;	Wartość energetyczna: 2167.77 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 296.38 g; W tym cukry: 63.38 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 13.04 g;	Wartość energetyczna: 2004.82 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 285.34 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 13.87 g;	Wartość energetyczna: 2149.14 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 285.34 g; W tym cukry: 73.07 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 10.77 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
2026-03-01 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GÓR.</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 SN	Seler naciowy słupki + 100 g (<u>SEL.</u>)						
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos cygański + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z białej kapusty z marchwią + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy (dieta) + 200 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalaflor gotowany + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z marchwią + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 10 g						
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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>) Papryka świeża 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, 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>) 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, 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>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 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>)						
		Wartość energetyczna: 2252.80 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 85.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 282.48 g; W tym cukry: 44.93 g; Błonnik pok.: 42.86 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2039.48 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 236.60 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 35.37 g; Sól: 11.42 g;	Wartość energetyczna: 2210.18 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 288.13 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 1910.45 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 235.39 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 10.15 g;	Wartość energetyczna: 2183.64 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 283.24 g; W tym cukry: 70.19 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 1911.47 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 229.62 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2179.78 kcal; Białko ogółem: 59.87 g; Tłuszcz: 99.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 271.78 g; W tym cukry: 83.29 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 8.99 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
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z pieczonych buraków dieta + 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata lodowa 10 g						
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Cukinia faszerowana kurczakiem i warzywami + 300 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Cukinia faszerowana kurczakiem i warzywami + 300 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 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 jarzynowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u>) Prażone jabłka + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)						
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek ziarnisty naturalny 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek ziarnisty naturalny 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Serek ziarnisty naturalny 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
		Wartość energetyczna: 1993.72 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 238.81 g; W tym cukry: 37.10 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 12.79 g;	Wartość energetyczna: 1939.10 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 222.64 g; W tym cukry: 43.68 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 12.39 g;	Wartość energetyczna: 1836.96 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 227.13 g; W tym cukry: 55.08 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 11.43 g;	Wartość energetyczna: 1782.33 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 210.96 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 32.60 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 1799.80 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 219.66 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2195.04 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; Węglowodany ogółem: 323.20 g; W tym cukry: 103.46 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2326.54 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 107.30 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 9.20 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
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek + 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>) 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) 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	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Burger z soczewicy pieczony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka + 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus + 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g						
	Koleja	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>) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 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>) Hummus + 60 g (<u>SOJ.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa + 100 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			
PN	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)							
	Wartość energetyczna: 2383.91 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; Węglowodany ogółem: 311.96 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 44.24 g; Sól: 12.12 g;	Wartość energetyczna: 2559.13 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; Tłuszcz: 93.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 43.14 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 2154.67 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 284.20 g; W tym cukry: 54.29 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2346.21 kcal; Białko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz: 94.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 280.89 g; W tym cukry: 52.55 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2072.01 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 290.69 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 11.97 g;	Wartość energetyczna: 2215.54 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 295.04 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 29.25 g; Sól: 12.97 g;	Wartość energetyczna: 2204.27 kcal; Białko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 329.51 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 47.36 g; Sól: 8.28 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,