

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						
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SOŻ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SOŻ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SOŻ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)						
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Salata lodowa 10 g												
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos 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 kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>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 kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos 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 kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Bigos + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Dynia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>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 kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU 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						
	PD	Salatka z pomidorów i koperku + 100 g												
	Kolejca	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 wieprzowy z żurawiną + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Różowa pasta ciecierzycowa z kolendrą + 50 g Rzodkiew biała 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: 2239.81 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 322.00 g; W tym cukry: 58.41 g; Błonnik pok.: 47.45 g; Sól: 13.40 g;		Wartość energetyczna: 2017.94 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 267.70 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 41.64 g; Sól: 14.61 g;		Wartość energetyczna: 2194.50 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 307.19 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 40.84 g; Sól: 12.43 g;		Wartość energetyczna: 2154.73 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 272.32 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 14.65 g;		Wartość energetyczna: 2111.31 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 296.01 g; W tym cukry: 64.52 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 12.65 g;		Wartość energetyczna: 1891.22 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 241.13 g; W tym cukry: 63.77 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 13.61 g;		Wartość energetyczna: 2032.03 kcal; Białko ogółem: 66.66 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 290.90 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 48.44 g; Sól: 10.41 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
2026-03-15 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>) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	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>) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02.</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>) Szyńka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GÓR, S02.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	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>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GÓR.</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	Żurek z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GÓR.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GÓR, S02.</u>) Buraki tarte na ciepło + 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, GÓR.</u>) Schab gotowany + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GÓR, S02.</u>) Kalańor gotowany + 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, GÓR.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GÓR, S02.</u>) Buraki tarte na ciepło + 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, GÓR.</u>) Schab gotowany + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GÓR, S02.</u>) Kalańor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana + 100 g Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Kalańor gotowany + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GÓR.</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GÓR, S02.</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>) 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z pieczonych warzyw dieta + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Migdały 10 g (<u>ORZ.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2587.01 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Tłuszcz: 114.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 306.16 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 14.28 g;	Wartość energetyczna: 2455.07 kcal; Białko ogółem: 126.49 g; Tłuszcz: 103.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; W tym cukry: 35.54 g; Błonnik pok.: 39.40 g; Sól: 13.36 g;	Wartość energetyczna: 2500.79 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 105.26 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 297.50 g; W tym cukry: 65.68 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 13.07 g;	Wartość energetyczna: 2330.73 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz: 93.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 280.96 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 12.06 g;	Wartość energetyczna: 2292.16 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 86.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 300.74 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 11.66 g;	Wartość energetyczna: 2122.10 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; Węglowodany ogółem: 284.19 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 29.55 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2396.82 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz: 114.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 273.61 g; W tym cukry: 65.95 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sól: 12.92 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
2026-03-16 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>) Ser żółty 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 b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) 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 pieczonych buraków z fetą + 50 g (<u>MLE</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	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plasterkach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną 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	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE</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* b/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, jabłkiem, papryką czerwoną 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	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ryż biały + 200 g Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE</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 wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka pieczona w plasterkach + 80 g Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew talarki gotowane + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, 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 wielowarzywna z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 3 [Por] x 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Dip jogurtowo-ziolowy + 100 g (<u>MLE</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
	PD	Słupki papryki czerwonej + 100 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy 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>) 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 śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 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 Jabłko 1 szt 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2202.92 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 100.34 g; Kw. tł. nasy.: 46.60 g; Węglowodany ogółem: 251.25 g; W tym cukry: 63.44 g; Błonnik pok.: 34.31 g; Sól: 16.76 g;	Wartość energetyczna: 2573.12 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 115.67 g; Kw. tł. nasy.: 49.65 g; Węglowodany ogółem: 304.11 g; W tym cukry: 64.70 g; Błonnik pok.: 46.09 g; Sól: 18.71 g;	Wartość energetyczna: 1956.07 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 43.12 g; Węglowodany ogółem: 238.30 g; W tym cukry: 54.73 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 14.05 g;	Wartość energetyczna: 2341.08 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 97.79 g; Kw. tł. nasy.: 46.73 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; W tym cukry: 58.89 g; Błonnik pok.: 33.87 g; Sól: 17.23 g;	Wartość energetyczna: 1973.17 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 238.75 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 23.83 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2266.89 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 90.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 297.39 g; W tym cukry: 69.98 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 14.53 g;	Wartość energetyczna: 2809.48 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 113.37 g; Kw. tł. nasy.: 50.47 g; Węglowodany ogółem: 384.60 g; W tym cukry: 62.82 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 15.00 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
2026-03-17 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Piers 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>) Salata zielona 20 g Słupki rzodkwi białej + 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Piers 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>) Salata zielona 20 g Słupki rzodkwi białej + 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Piers 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>) Salata zielona 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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Słupki rzodkwi białej + 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Obiad	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka Ciesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka Ciesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Gulasz curry z kurczaka z warzywami + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z selera z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka Ciesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa fasolowa z kielbasą + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka Ciesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet z kurczaka + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z selera z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Dymia na parze + 100 g Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Kotlet z batatów i białej fasoli + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u>) Salsa pomidorowa + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka Ciesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Surówka z selera z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ.</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>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 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>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 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>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g 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: 2285.49 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Tłuszcz: 100.14 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 262.70 g; W tym cukry: 40.03 g; Błonnik pok.: 40.47 g; Sól: 13.94 g;	Wartość energetyczna: 2321.46 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 94.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; Węglowodany ogółem: 285.19 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 40.38 g; Sól: 13.29 g;	Wartość energetyczna: 2244.55 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 304.93 g; W tym cukry: 64.72 g; Błonnik pok.: 38.28 g; Sól: 13.39 g;	Wartość energetyczna: 2068.81 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 276.61 g; W tym cukry: 68.80 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2058.98 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 290.86 g; W tym cukry: 64.64 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 1802.79 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; Węglowodany ogółem: 227.98 g; W tym cukry: 58.06 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 11.75 g;	Wartość energetyczna: 2072.92 kcal; Białko ogółem: 67.51 g; Tłuszcz: 84.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 288.19 g; W tym cukry: 69.39 g; Błonnik pok.: 36.50 g; Sól: 8.97 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
2026-03-18 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Salata lodowa 10 g						
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kociolek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Pulpet z mintaja + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kociolek z kurczaka meksykański + 200 g (<u>MLE.</u>) Ryż brązowy + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Pulpet z mintaja + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta gotowana + 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>) Ryż białe + 200 g Surówka z selera i jabłka b/c + 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Pulpet z mintaja + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Pulpet z mintaja + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c + 100 g Fasolka szparagowa żółta gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Salatka z pomidorów i koperku + 100 g						
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata 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>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata lodowa 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 fasoli z cebulką + 50 g Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2150.20 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 314.30 g; W tym cukry: 45.00 g; Błonnik pok.: 43.50 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 1891.47 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 254.85 g; W tym cukry: 36.31 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 13.43 g;	Wartość energetyczna: 2017.41 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 296.01 g; W tym cukry: 58.44 g; Błonnik pok.: 37.76 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 1792.60 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 245.03 g; W tym cukry: 58.23 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2012.73 kcal; Białko ogółem: 86.87 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 298.90 g; W tym cukry: 65.50 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 12.28 g;	Wartość energetyczna: 1771.79 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 52.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 250.09 g; W tym cukry: 69.74 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 11.02 g;	Wartość energetyczna: 1909.02 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 266.82 g; W tym cukry: 59.94 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 10.24 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
2026-03-19 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</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>)	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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</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 SN	Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 10 g (<u>ORZ.</u>)						
	Obiad	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szynka pieczona w plasterach + 80 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone + 150 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szynka pieczona w plasterach + 80 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane + 150 g (<u>SOJ.</u>) Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem + 100 g (<u>SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Szynka pieczona w plasterach + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Papryka faszerowana ryżem i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Rzodkiew biała 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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Rzodkiew biała 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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Rzodkiew biała 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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pasta warzywna + 80 g (<u>SEL.</u>) 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>) Twarożek + 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 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 Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)							
	Wartość energetyczna: 2492.99 kcal; Białko ogółem: 119.86 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 350.78 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 48.42 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2227.62 kcal; Białko ogółem: 114.44 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 302.58 g; W tym cukry: 49.81 g; Błonnik pok.: 44.36 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2201.53 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 306.63 g; W tym cukry: 60.87 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 1902.24 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 249.96 g; W tym cukry: 50.50 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2279.37 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 31.41 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 1873.78 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 245.87 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 1723.21 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 256.82 g; W tym cukry: 55.35 g; Błonnik pok.: 36.53 g; Sól: 8.66 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
2026-03-20 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</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>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g		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>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Słupki z marchewki + 100 g						
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z brązowego ryżu z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z miruny 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna pieczona w posypce ziołowej 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami + 300 g (<u>MLE, SEL.</u>) Dynia na parze + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z miruny 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, 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 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, 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 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 JĘCZ.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Owsianka z jabłkiem i cynamonem + 150 g (<u>MLE, SO2, GLU OW.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2177.36 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 39.80 g; Węglowodany ogółem: 285.22 g; W tym cukry: 68.05 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 13.32 g;	Wartość energetyczna: 2380.96 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz: 99.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 312.41 g; W tym cukry: 71.33 g; Błonnik pok.: 44.85 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 1956.34 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; Węglowodany ogółem: 305.66 g; W tym cukry: 117.01 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2228.07 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 332.39 g; W tym cukry: 121.15 g; Błonnik pok.: 31.53 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2058.54 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g; W tym cukry: 116.26 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2189.88 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 312.57 g; W tym cukry: 110.10 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2005.24 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz: 63.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 306.21 g; W tym cukry: 116.34 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 10.67 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
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/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 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>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>)	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>) 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>) Ogórek kiszony 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	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Sałata zielona 10 g					
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos szpinakowy z serem żółtym + 200 g (<u>MLE</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Surówka z marchwi b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Kalafior gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kalafior gotowany + 100 g Marchew gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew gotowana + 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>) Pyzy z farszem szpinakowym z serem + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kalafior gotowany + 100 g Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Słupki papryki kolorowej + 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>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Seler naciowy słupki + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem 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>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Seler naciowy słupki + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem 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>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem 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>) Paszтет z soczewicy + 50 g (<u>JAJ.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 50 g (<u>MLE</u>) Seler naciowy słupki + 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		
PN	Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)						
	Wartość energetyczna: 2455.97 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 91.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 334.31 g; W tym cukry: 43.16 g; Błonnik pok.: 45.33 g; Sól: 14.93 g;	Wartość energetyczna: 2180.05 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 275.32 g; W tym cukry: 42.22 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 13.82 g;	Wartość energetyczna: 2117.34 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 320.12 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 1952.09 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 252.99 g; W tym cukry: 60.00 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sól: 11.48 g;	Wartość energetyczna: 2026.46 kcal; Białko ogółem: 86.71 g; Tłuszcz: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 303.79 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 1813.47 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 235.71 g; W tym cukry: 67.35 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2148.88 kcal; Białko ogółem: 80.81 g; Tłuszcz: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 324.66 g; W tym cukry: 60.94 g; Błonnik pok.: 35.81 g; Sól: 11.02 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
2026-03-22 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 kunej 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 kunej 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 kunej 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>) 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 ŚN	Salatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem + 100 g						
	Obiad	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zrazik wieprzowy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Puree ziemniaczane + 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami + 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</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 gotowany + 100 g (<u>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 marchwi i jabłka b/c + 100 g Dyńia na parze + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarella + 3 [Por] x 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</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>) 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>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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>) 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>) Ogórek kiszony 80 g Salata 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>) 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>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	PN	Mandarynka 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2209.94 kcal; Białko ogółem: 101.01 g; Tłuszcz: 98.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 261.98 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 38.36 g; Sól: 14.24 g;	Wartość energetyczna: 2371.61 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 91.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 316.18 g; W tym cukry: 58.46 g; Błonnik pok.: 47.98 g; Sól: 15.03 g;	Wartość energetyczna: 2276.18 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 99.98 g; Kw. tł. nasy.: 42.99 g; Węglowodany ogółem: 274.86 g; W tym cukry: 63.99 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 14.25 g;	Wartość energetyczna: 2275.76 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 98.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; Węglowodany ogółem: 256.45 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 14.50 g;	Wartość energetyczna: 2162.60 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 93.05 g; Kw. tł. nasy.: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 261.69 g; W tym cukry: 64.48 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 12.91 g;	Wartość energetyczna: 2170.85 kcal; Białko ogółem: 111.72 g; Tłuszcz: 91.66 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 241.69 g; W tym cukry: 69.06 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 3358.96 kcal; Białko ogółem: 116.07 g; Tłuszcz: 118.39 g; Kw. tł. nasy.: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 494.09 g; W tym cukry: 75.59 g; Błonnik pok.: 47.82 g; Sól: 13.80 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	
2026-03-23 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 90 g Salata 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 90 g 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Salata 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>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z fasoli z cebulką + 50 g Rzodkiew biała 90 g Salata 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>) Risotto z tofu i pieczarkami + 400 g (<u>SOJ, MLE</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>) Pulpet z kurczaka + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) 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* 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>) Salatka owocowa + 200 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>) Pulpet z kurczaka + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) 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 ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Ryż biały + 200 g Dip jogurtowo-śmietankowy o smaku waniliowym dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Prażone jabłka + 100 g Salatka owocowa + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ziemniaczana + 300 g (<u>MLE, SEL</u>) Pulpet z kurczaka + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) 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 ziemniaczana + 300 g (<u>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 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>) 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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>) 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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 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: 2757.33 kcal; Białko ogółem: 125.97 g; Tłuszcz: 124.51 g; Kw. tł. nasy.: 39.18 g; Węglowodany ogółem: 306.64 g; W tym cukry: 35.28 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 14.15 g;	Wartość energetyczna: 2482.39 kcal; Białko ogółem: 129.33 g; Tłuszcz: 110.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 268.88 g; W tym cukry: 40.58 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 13.91 g;	Wartość energetyczna: 2561.19 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz: 106.72 g; Kw. tł. nasy.: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 308.16 g; W tym cukry: 95.78 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2268.94 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 101.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 261.06 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2215.60 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 337.66 g; W tym cukry: 84.24 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2017.94 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 256.30 g; W tym cukry: 56.67 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2391.30 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 92.23 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; Węglowodany ogółem: 320.28 g; W tym cukry: 98.27 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 9.55 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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