

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-24 do dnia 2026-04-02 KUCHNIA SOPOT													
NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów		NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa		NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna		NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2026-03-24 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml					
		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, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g											
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>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 Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plastry + 80 g Sos paprikowy + 100 g Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>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 paprikowy + 100 g Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Buraki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>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 własny dieta + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Dynia na parze + 100 g Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>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 pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku wegetariańska + 350 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałatka szwedzka + 100 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		Slupki z marchewki + 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>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Twarożek + 50 g (<u>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>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 wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Twarożek + 50 g (<u>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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt 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>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u>)						
	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)												
Wartość energetyczna: 2283.02 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 96.30 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 287.50 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 40.36 g; Sól: 10.63 g;		Wartość energetyczna: 2345.86 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 80.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 335.35 g; W tym cukry: 45.49 g; Błonnik pok.: 47.80 g; Sól: 10.56 g;		Wartość energetyczna: 2113.81 kcal; Białko ogółem: 90.06 g; Tłuszcz: 93.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 249.44 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 9.38 g;		Wartość energetyczna: 2206.08 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 82.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 298.11 g; W tym cukry: 68.29 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 10.45 g;		Wartość energetyczna: 2119.50 kcal; Białko ogółem: 87.19 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 274.36 g; W tym cukry: 92.47 g; Błonnik pok.: 22.89 g; Sól: 10.33 g;		Wartość energetyczna: 2187.15 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; W tym cukry: 94.98 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 11.46 g;		Wartość energetyczna: 2368.82 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz: 95.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 309.95 g; W tym cukry: 62.61 g; Błonnik pok.: 44.20 g; Sól: 9.13 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	
2026-03-25 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>) Serek ziamisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Kalarepa + 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>) Serek ziamisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Kalarepa + 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek ziamisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g Sałata lodowa 20 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>) Parówki roślinne klasyczne produkt na bazie białka grochowego, pasteryzowany 100 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, GOR, SEZ, SO2.</u>) Ketchup 15g saszelka 1 szt Serek ziamisty naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Kalarepa + 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	
	II ŚN	Sałatka z pomidorów i koperku + 100 g						
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kociulek z kurczaka meksykański + 300 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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 na parze + 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>) Kalaflor 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>) Pulpet z dorsza na parze + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalaflor 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>) Pulpet wieprzowo-ryżowy na parze + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Kalaflor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pulpet z dorsza na parze + 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 Dymia 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>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos brokułowy- dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Kasza jęczmienna + 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) 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 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Ser mozzarella 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 JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Ser mozzarella 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 JECZ.</u>)		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>) 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 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 śmietankowy naturalny 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 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 śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Serek śmietankowy naturalny 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 JECZ.</u>)	
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt						
		Wartość energetyczna: 2286.96 kcal; Białko ogółem: 113.63 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 319.65 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 44.74 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2233.37 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 310.00 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 45.55 g; Sól: 13.64 g;	Wartość energetyczna: 2122.53 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 302.59 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 38.66 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 2091.94 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 295.03 g; W tym cukry: 54.72 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2115.85 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 292.59 g; W tym cukry: 56.99 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2117.66 kcal; Białko ogółem: 93.52 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; Węglowodany ogółem: 285.20 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 2334.33 kcal; Białko ogółem: 71.81 g; Tłuszcz: 98.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 321.96 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 44.57 g; Sól: 9.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-24 do dnia 2026-04-02 KUCHNIA SOPOT								
		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2026-03-26 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>)	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>)			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>)	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	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</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 (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 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	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLUPSZ.</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	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Kotlet z kurczaka ze szpinakiem w płatkach kukurydzianych pieczony + 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	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Sos boloński z wieprzowiną (dieta) + 200 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti + 200 g (<u>GLUPSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</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	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 ziamisty 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 JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE.</u>) Serek ziamisty 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 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 ziamisty 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 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 ziamisty 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 JECZ.</u>)	
PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z jagodami + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)							
		Wartość energetyczna: 2395.69 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 35.75 g; Błonnik pok.: 46.12 g; Sól: 15.74 g;	Wartość energetyczna: 2107.51 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 281.00 g; W tym cukry: 31.83 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sól: 14.48 g;	Wartość energetyczna: 2163.15 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 75.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 306.47 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 12.50 g;	Wartość energetyczna: 1872.09 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 251.16 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2195.59 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 301.84 g; W tym cukry: 58.76 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 13.81 g;	Wartość energetyczna: 1809.20 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 229.47 g; W tym cukry: 54.24 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2250.02 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 92.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; Węglowodany ogółem: 299.89 g; W tym cukry: 77.47 g; Błonnik pok.: 36.25 g; Sól: 12.52 g;

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.lawo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.lawo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Latwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Latwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytini 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytinio-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 50g (<u>SOJ</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytini 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytinio-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 50g (<u>SOJ</u>) Twarożek brzoskwinioowy (dieta) + 50 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytini 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 50g (<u>SOJ</u>) Twarożek brzoskwinioowy (dieta) + 50 g (<u>MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytini 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</u>) <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u> Twarożek brzoskwinioowy (dieta) + 50 g (<u>MLE</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	II Śni	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 Sałata 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>) Sałata 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>GLUPSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Sałata 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 schabowy panierowany pieczony + 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki pieczone z ziołami + 200 g Surówka z kapusty białej i czerwonej + 100 g Sałata 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 żytinio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g						
	Kolacja	Chleb razowy żytinio-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 Sałata jarzynowa z jajkiem + 100g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytini 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytini 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 Sałata jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytini 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 JECZ.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytini 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>) Sałata jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)			
	PN	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: 263.25 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 37.03 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: 283.50 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 40.64 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: 278.42 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2213.21 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 294.45 g; W tym cukry: 76.01 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 1750.10 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 238.97 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: 294.88 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 24.11 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: 268.18 g; W tym cukry: 68.30 g; Błonnik pok.: 21.63 g; Sól: 9.08 g;

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.latwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.latwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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>) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Paszтет z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, 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 śni	Słupki z marchewki + 100 g						
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Makaron 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	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z wieprzowiną i warzywami (dieta) + 350 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Klopsik z kurczaka pieczony + 2 [Por] x 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Makaron 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	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku + 350 g (<u>SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, 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>) Dymia na parze + 100 g Seler gotowany + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zapiekanka ziemniaczana z wieprzowiną i warzywami (dieta) + 350 g (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Wegetariańskie stripsy a/la kurczak smażone + 100 g (<u>GLU PSZ, 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>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, SO2.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 80 g Sałata zielona 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 twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Paszтет z cukinii i warzyw + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 50 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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: 321.22 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 48.39 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: 250.33 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 35.72 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: 308.40 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 40.88 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: 318.38 g; W tym cukry: 63.48 g; Błonnik pok.: 41.72 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: 303.17 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: 240.71 g; W tym cukry: 65.25 g; Błonnik pok.: 24.74 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: 302.37 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 zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2026-03-29 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</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>) Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, SO2.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 50 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	II śni	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>) Schab pieczony cały + 80 g Sos cygański + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kapusza zasmażana + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) 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>) 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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata zielona 10 g						
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 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>) 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>) 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 koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Salata 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: 301.41 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: 253.49 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 35.38 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: 304.65 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: 249.87 g; W tym cukry: 70.43 g; Błonnik pok.: 29.07 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: 291.97 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: 236.24 g; W tym cukry: 67.02 g; Błonnik pok.: 24.05 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: 287.96 g; W tym cukry: 83.29 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-24 do dnia 2026-04-02 KUCHNIA SOPOT								
		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2026-03-30 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 mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) 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>GLU PSZ, 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 pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, 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 pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Cukinia faszerowana kurczakiem i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos pieczeniowy + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, 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 pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Cukinia faszerowana kurczakiem i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi b/c + 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka wolno gotowany plasty + 80 g Sos pietruszkowy + 100 g (<u>MLE</u>) 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 pomidorowa z ryżem + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Makaron świderki + 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE</u>) Prażone jabłka + 100 g Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 100g 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>) 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 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>) 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 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 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 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>) 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 JECZ.</u>)	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt							
	Wartość energetyczna: 1967.72 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 254.59 g; W tym cukry: 35.00 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 1913.10 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 238.38 g; W tym cukry: 41.58 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 12.25 g;	Wartość energetyczna: 1836.96 kcal; Białko ogółem: 97.17 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 241.42 g; W tym cukry: 55.08 g; Błonnik pok.: 28.24 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: 225.21 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: 228.48 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: 329.62 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: 345.51 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		
2026-03-31 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 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, JAJ</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 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 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, JAJ</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								
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki + 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) 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: 336.40 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 44.26 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2559.13 kcal; Białko ogółem: 125.02 g; Tłuszcz: 93.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 336.83 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 43.16 g; Sól: 13.73 g;	Wartość energetyczna: 2154.67 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 302.22 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: 297.31 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: 299.73 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: 303.74 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: 348.15 g; W tym cukry: 79.35 g; Błonnik pok.: 47.36 g; Sól: 8.28 g;			

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2026-04-01 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) 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 Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) 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			Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 50 g (<u>SOJ</u>) Pasta z twarogu z koperkiem + 50 g (<u>MLE</u>) 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>) 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>) 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
	II śni	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g						
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik z kurczaka 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, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka Colesław + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Zrazik z kurczaka pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach 80g + 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Buraki gotowane słupki + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kokosowy dhal z zieloną soczewicą + 300 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ryz brązowy + 200 g Surówka z selera i brzoskwini b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c + 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatkiowsiane 10 g (<u>GLU OW.</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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/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>) Zielona pasta z pieczonego kurczaka + 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	PN	Muffin jajeczny z marchwią i szpinakiem + 76 g (<u>JAJ, MLE.</u>)						
		Wartość energetyczna: 2086.87 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 254.58 g; W tym cukry: 48.75 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 15.60 g;	Wartość energetyczna: 2048.16 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 251.47 g; W tym cukry: 48.64 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 13.97 g;	Wartość energetyczna: 1824.19 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 227.25 g; W tym cukry: 48.57 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 14.05 g;	Wartość energetyczna: 1841.06 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 233.11 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 1893.81 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 235.88 g; W tym cukry: 62.52 g; Błonnik pok.: 20.08 g; Sól: 12.86 g;	Wartość energetyczna: 1806.13 kcal; Białko ogółem: 87.87 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 236.88 g; W tym cukry: 66.70 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 11.34 g;	Wartość energetyczna: 2661.29 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 120.18 g; Kw. tł. nasy.: 46.95 g; Węglowodany ogółem: 338.98 g; W tym cukry: 63.49 g; Błonnik pok.: 47.03 g; Sól: 13.58 g;

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.latwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- II zestaw 6 Z ogr.latwo.przys węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Latwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Latwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2026-04-02 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody.w.osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 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 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody.w.osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 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 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody.w.osł.niejad 50 g Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Pasta warzywna + 100 g (<u>SEL</u>) 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 10g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 50 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (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>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 150 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Kalafor gotowany + 100 g Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Makaron pełnoziarnisty świderki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydza, jabłkiem, papryką czerwoną b/c + 100 g (<u>MLE</u>) Marchew talarki gotowane + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Marchew talarki gotowane + 100 g Kalafor gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa ryżowa z ziemniakami + 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 80 g Sos jarzynowy dieta + 100 g (<u>MLE</u>) Makaron kokardki + 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c + 100 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa pieczarkowa 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>) Banan 1szt. 1 szt 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 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Słupki papryki czerwonej + 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Słupki papryki czerwonej + 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)			Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salatka z pomidorów i koperku + 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt(<u>MLE</u>) Twarożek + 50 g (<u>MLE</u>) Hummus + 50 g (<u>SOJ.</u>) Słupki papryki czerwonej + 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)		
PN	Mandarynka 1 szt							
	Wartość energetyczna: 1813.50 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 243.19 g; W tym cukry: 45.02 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 13.38 g;	Wartość energetyczna: 2079.03 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 299.64 g; W tym cukry: 43.83 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 14.12 g;	Wartość energetyczna: 1752.17 kcal; Białko ogółem: 94.76 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; Węglowodany ogółem: 238.62 g; W tym cukry: 57.84 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 12.87 g;	Wartość energetyczna: 2028.23 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; W tym cukry: 59.97 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 13.57 g;	Wartość energetyczna: 1804.47 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; Węglowodany ogółem: 237.43 g; W tym cukry: 55.52 g; Błonnik pok.: 23.49 g; Sól: 12.76 g;	Wartość energetyczna: 2148.42 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 300.38 g; W tym cukry: 59.32 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 12.15 g;	Wartość energetyczna: 2094.67 kcal; Białko ogółem: 67.88 g; Tłuszcz: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 365.58 g; W tym cukry: 104.16 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 9.07 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,