

TYDZIEŃ II (15.09.2025-21.09.2025)

NORMALNA

ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Z.M. 300ml.	płatki owsiane górskie	kasza kukurydziana	zacierki na mleku	makaron nitki	płatki jęczmienne	kasza manna	ryż na mleku
Pieczyno	Chleb pszenny(60g) 2 kromka	Chleb pszenny(60g) 2 kromka	Chleb pszenny(60g) 2 kromka	Chleb pszenny(60g) 2 kromka	Chleb pszenny(60g) 2 kromka	Chleb pszenny(60g) 2 kromka	Chleb pszenny(90g) 3 kromki
Bułka	Kajzerka(60g)1 sztuka	Kajzerka(60g)1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g)1 sztuka	Kajzerka(60g)1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	
Nabiał	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
Dodatki	Jajko gotowane(100g) 2 sztuka	Pasta mięsno-jajeczna (50g)	Ser biały(100g)	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g)2 plastry	Szynka drobiowa(60g) 3 plastry	Ser biały(50g)
	Polędwica sopocka(40g)2 plastry	Kiełbasa krakowska(40g) 2 plastry	Miód(25g)	Hummus(50g)	Pasta pieczarkowa(50g)	Ser biały(50g)	Kiełbasa krakowska(40g) 2 plastry
Warzywa	Rzepa(50g)	Ogórek zielony(100g)	Pomidor(100g)	Kalarepa(50g)	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Rzepa(50g)
	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
	Pomidor(50g)	Papryka czerwona(50g)	Rukola (10g)	Papryka czerwona(50g)	Rukola(10g)	Papryka czerwona(50g)	Ogórek zielony(50g)
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

TYDZIEŃ II (15.09.2025-21.09.2025)

NORMALNA

OBIAD

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Brokułowa	Ogórkowa	Krupnik	Rosół z makaronem jasnym	Pomidorowa z ryżem	Zacierkowa	Kapuśniak
Mięso	Pieczone kotlety mielone(100g)	Makaron jasny w sosie bolognese(250g)	Kotlet z kurczaka(100g)	Klops w sosie pomidorowym(100g)	Pierogi z serem w polewce owocowo-jogurtowej(5szt.)	Wieprzowina w sosie z warzywami duszonymi(200g)	Udko pieczone(100g)
Dodatki	Ziemniaki z koperkiem(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna perłowa(150g)		Kasza gryczana (150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
Warzywa	Surówka z ogórka kiszzonego(100g)		Surówka sałaty lodowej z vinegrett(100g)	Surówka z białej kapusty(100g)		Surówka z białej kapusty(100g)	Surówka z kapusty czerwonej(100g)
	Kalafior(100g)	Surówka z białej kapusty(100g)	Jarzynka(100g)	Fasolka szparagowa(100g)	Brokuł(100g)		
Napój	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

TYDZIEŃ II (15.09.2025-21.09.2025)

NORMALNA

KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczycwo	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki
Nabiał	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
Dodatki	Ser żółty(60g) 3 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(100g) 2 sztuka	Serek kanapkowy(100g)	Mozzarella(60g) 3 plastry	Jajko gotowane(2szt)	Hummus(40g)
	Hummus(40g)	Ser biały(50g)	Szynka z kotła(40g) 2 plastry	Pasta jajeczno-koperkowa(50g)	Ser twarogowo-koperkowy(90g)	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki
Warzywa/Owoce	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
	Pomidor(50g)	Rzepa(50g)	Ogórek(50g)	Pomidor(50g)	Kalarepa(50g)	Ogórek(50g)	Rzepa(50g)
	Jabłko 1 sztuka	Rzodkiewka 2sztuki	Rukola(10g)	Rzodkiewka 2sztuki	Pomidor(50g)	Rzodkiewka 2sztuki	Pomidor(50g)
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR, RYB	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

LEKKOSTRAWNA

TYDZIEŃ II (15.09.2025-21.09.2025)

ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa mleczna 300ml	płatki owsiane górskie	kasza kukurydziana	zacierki na mleku	makaron nitki	płatki jęczmienne	kasza manna	ryż na mleku
Pieczywo	Chleb pszenny(60g) 2 kromki	Chleb pszenny(60g) 2 kromki	Chleb pszenny(60g) 2 kromki	Chleb pszenny(60g) 2 kromki	Chleb pszenny(60g) 2 kromki	Chleb pszenny(60g) 2 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki
Bułka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	Kajzerka(60g) 1 sztuka	
Nabiał	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
Dodatki	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Lekka pasta mięsno-jajeczna (50g)	Ser biały(100g)	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Ser biały(50g)
	Połudwica sopocka(40g) 2 plastry	Szynka smakowita(40g) 2 plastry	Miód(25g)	Hummus(50g)	Pasta koperkowa(50g)	Ser biały(50g)	Szynka z indyka(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry (50g)	Pomidor bez skórki(100g)	Sałata(1g)	Pomidor bez skórki(50g)	Pomidor bez skórki(50g)	Jabłko 1 sztuka
	Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)		Sałata(1g)	Sałata(1g)	Sałata(1g)
Słodkie	Bułka mleczna(40g)	Bułka maślana(55g)		Bułka maślana(55g)			
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR

LEKKOSTRAWNA

OBIAD

TYDZIEŃ II (15.09.2025-21.09.2025)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Koperkowa	Marchewkowa	Krupnik	Rosół z makaronem jasnym	Ryżanka na rosole	Zaciekowa	Wiosenna
Mięso	Pulpet w sosie serowo-koperkowym(100g)	Makaron jasny w sosie bolognese(250g)	Duszony kurczak z sosie koperkowym(100g)	Klops w sosie serowomarchewkowym(100g)	Pierogi z serem w polewce owocowo-jogurtowej(5szt.)	Wieprzowina w sosie własnym(200g)	Udko duszone w sosie własnym(100g)
Dodatki	Ziemniaki z koperkiem(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna perłowa(150g)		Kasza jęczmienna(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
Warzywa	Buraczki na ciepło(100g)	Buraczki duszone(100g)	Jarzynka(100g)	Buraczki na ciepło(100g)		Jarzynka(100g)	Marchewka gotowana(100g)
Napój	Kompot owocowy bez cukru(sam wywar)-200ml	Mięta 200ml	Kompot owocowy bez cukru(sam wywar)-200ml	Mięta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(sam wywar)-200ml	Mięta 200ml	Kompot owocowy bez cukru(sam wywar)-200ml
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR

LEKKOSTRAWNA

KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
--	--------------	--------	-------	----------	--------	--------	-----------

TYDZIEŃ II (15.09.2025-21.09.2025)

Pieczycwo	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki	Chleb pszenny(90g) 3 kromki
Nabiał	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)	Masło śmietankowe(10g)
Dodatki	Ser żółty(60g)3 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki	Serek kanapkowy(100g)	Mozzarella(60g) 3 plastry	Jajko gotowane(2szt)	Hummus(40g)
	Hummus(40g)	Ser biały(50g)	Szynka z kotła(40g) 2 plastry	Pasta jajeczno- koperkowa(50g)	Ser twarogowy koperkowy(90g)	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(100g) 2 sztuki
					Wafle ryżowe 3 sztuki	Wafle ryżowe 3 sztuki	Kisiel owocowy(200ml)
Warzywa/Owoce	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
	Pomidor bez skóry(100g)	Chrupki kukurydziane(30g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry(100g)	Chrupki kukurydziane(30g)	Jabłko 1 sztuka	Pomidor bez skóry(100g)
	Jabłko 1 sztuka	1/2 banana(40g)					
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR, RYB	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

CUKRZYCA

ŚNIADANIE

TYDZIEŃ II (15.09.2025-21.09.2025)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczycwo	Chleb razowy(60g) 2 kromka	Chleb razowy(60g) 2 kromka	Chleb razowy(60g) 2 kromka	Chleb razowy(60g) 2 kromka	Chleb razowy(60g) 2 kromka	Chleb razowy(60g) 2 kromka	Chleb razowy(60g) 2 kromka
Nabiał	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)
Dodatki	Jajko gotowane(50g) 1 sztuka	Pasta mięsno-jajeczna (50g)	Ser biały(50g)	Szynka wiejska(40g) 2 plastry	Ser żółty(40g) 2 plastry	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Ser biały(50g)
	Polędwica sopocka(40g) 2 plastry	Szynka smakowita(40g) 2 plastry	Szynka dębowa(40g) 2 plastry	Hummus (50g)	Pasta pieczarkowa(50g)	Serek kanapkowy(50g)	Kiełbasa krakowska(40g) 2 plastry
Warzywa/Owoce	Rzepa(50g)	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Papryka czerwona(50g)	Ogórek zielony(50g)	Pomidor(50g)	Rzepa(50g)
	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR

CUKRZYCA

II ŚNIADANIE

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Nabiał/ Owoc/ Dodatek	Jogurt naturalny-Skyr(150g)	Jabłko grubo tarte(20g)	Kefir z otrębami(100g)	Jogurt naturalny-Skyr(150g)	Jabłko grubo tarte(20g)	Kefir z otrębami(100g)	Jogurt naturalny-Skyr(150g)
			Jabłko(1szt.)	Jabłko(1 szt.)		Jabłko(1szt.)	Jabłko(1 szt.)
		Masło orzechowe(20g)	Wafle ryżowe(20g) 2 sztuki	Masło orzechowe(20g)	Wafle ryżowe(20g) 2 sztuki	Masło orzechowe(20g)	Wafle ryżowe(20g) 2 sztuki
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR

CUKRZYCA

OBIAD

TYDZIEŃ II (15.09.2025-21.09.2025)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Zupa 350ml	Brokułowa	Ogórkowa	Krupnik	Rosół z makaronem razowym	Pomidorowa z ryżem	Zacierkowa	Kapuśniak
Mięso	Pulpet w sosie serowo-koperkowym(100g)	Makaron ciemny w sosie bolognese(250g)	Duszony kurczak w sosie koperkowym(100g)	Klops w sosie pomidorowym (100g)	Pierogi razowe z kapustą i grzybami(5szt.)	Wieprzowina w sosie z warzywami duszonymi(200g)	Udko duszone w sosie własnym(100g)
Dodatki	Ziemniaki z koperkiem(150g)		Ziemniaki z koperkiem(150g)	Kasza jęczmienna perłowa(150g)		Kasza gryczana(150g)	Ziemniaki z koperkiem(150g)
Warzywa	Surówka z ogórka kiszzonego(100g)	Surówka z białej kapusty(100g)	Surówka sałaty lodowej z vinegrett(100g)	Surówka z białej kapusty(100g)	Surówka z czerwonej kapusty(100g)	Surówka z kapusty czerwonej(100g)	Marchewka tarta z jabłkiem(100g)
	Kalafior(100g)		Jarzynka(100g)	Fasolka szparagowa(100g)			Brokuł(100g)
Napój	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta (200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta(200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)	Mięta (200ml)	Kompot owocowy bez cukru(200ml)
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

CUKRZYCA

PODWIECZOREK

TYDZIEŃ II (15.09.2025-21.09.2025)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Przekąska/ Pieczywo/ Nabiał	Sok pomidorowy(100ml)	Kefir 0% naturalny(200ml)	Sok pomidorowy(100ml)	Kefir 0% naturalny(200ml)	Sok pomidorowy(100ml)	Kefir 0% naturalny(200ml)	Sok pomidorowy(100ml)
	Chleb żytni(35g) 1 kromka		Chleb żytni(35g) 1 kromka		Chleb żytni(35g) 1 kromka		Chleb żytni(35g) 1 kromka
	Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu(15g)		Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu(15g)		Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu(15g)		Serek homogenizowany, naturalny 0% tłuszczu(15g)
Alergeny	MLE, GLU, SEL		MLE, GLU, SEL		MLE, GLU, SEL		MLE, GLU, SEL

CUKRZYCA

KOLACJA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
--	--------------	--------	-------	----------	--------	--------	-----------

TYDZIEŃ II (15.09.2025-21.09.2025)

Pieczyno	Chleb razowy(60g) 2 kromki	Chleb razowy(60g) 2 kromki	Chleb razowy(60g) 2 kromki	Chleb razowy(60g) 2 kromki	Chleb razowy(60g) 2 kromki	Chleb razowy(60g) 2 kromki	Chleb razowy(60g) 2 kromki
Nabiał	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)	Masło śmietankowe(5g)
Dodatki	Ser żółty(60g)3 plastry	Szynka parzona(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(50g) 1 sztuka	Serek kanapkowy(40g)	Mozzarella(60g) 3 plastry	Jajko gotowane(2szt)	Hummus(40g)
	Hummus(40g)	Ser biały(50g)	Szynka z kotła(40g) 2 plastry	Pasta jajeczno- koperkowa(50g)	Ser twarogowy- koperkowy(90g)	Szynka drobiowa(40g) 2 plastry	Jajko gotowane(50g) 1 sztuka
Warzywa/Owoce	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)	Salata(1g)
	Pomidor(50g)	Rzepa(50g)	Ogórek(50g)	Pomidor(50g)	Kalarepa(50g)	Ogórek(50g)	Pomidor(100g)
	Jabłko 1 sztuka		Rukola(10g)	Rzodkiewka 2sztuki		Rzodkiewka 2sztuki	Rzepa(50g)
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR, RYB	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, JAJ, GOR

CUKRZYCA

KOLACJA NOC

TYDZIEŃ II (15.09.2025-21.09.2025)

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Pieczyno	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka	Chleb żytni razowy(30g) 1 kromka
Nabiał	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)	Masło śmietankowe(1g)
Dodatki	Żywiecka(20g) 1 plaster	Szynka drobiowa(15g)	Krakowska(15g)	Żywiecka(20g) 1 plaster	Szynka drobiowa(15g) 1 plaster	Szynka drobiowa(15g) 1 plaster	Krakowska(20g)
Warzywa/Owoce	Ogórek(50g)	Ogórek(50g)	Rzepa(50g)	Ogórek(50g)	Ogórek(50g)	Kalarepa(50g)	Ogórek(50g)
	Wafle ryżowe 3 sztuki	Jabłko 1 sztuka	Chrupki kukurydziane(30g)	Wafle ryżowe 3 sztuki	Wafle kukurydziane(30g)	Jabłko 1 sztuka	Chrupki kukurydziane(30g)
Alergeny	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR	MLE, GLU, SOJ, SEL, GOR