

| BC KONESER              |           | Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA OGÓLNA                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |           | 7 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                  | 7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                |
| 2026-03-16 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz 50 g ( <b>RYB</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Roszponka 10 g | Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 50 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Roszponka 10 g |                                                                                                                                                                                                                | Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 50 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Roszponka 10 g | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz 50 g ( <b>RYB</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Roszponka 10 g               |                                                                                                                                                                                                                |
|                         | II Ś      | Jabłko (150g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko gotowane (150g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                     | Jabłko gotowane (150g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Jajko gotowane 2 szt<br>Sos musztardowy 80 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120 g<br>Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                          | Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Jajko gotowane 2 szt<br>Sos koperkowy 80 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120 g<br>Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                | Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Białko jaja gotowanego 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sos koperkowy 80 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Marchew gotowana 150 g<br>Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                                                     | Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Jajko gotowane 2 szt<br>Sos musztardowy 80 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120 g<br>Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                |
|                         | P         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok wielowarzywny 200 g                                                                                                                                                                                        |
|                         | Kolacja   | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka drobiowa luksusowawa 50 g<br>Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                           | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka drobiowa luksusowawa 50 g<br>Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka drobiowa luksusowawa 50 g<br>Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                                                                      | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka drobiowa luksusowawa 50 g<br>Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                               |                                                                                                                                                                                                                |
|                         | Pn        | Kanapka z wędliną drobiową i pomidorem 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82% (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                       |
|                         |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość en. [kcal]: 2254.06 kcal; Białko ogółem: 93.23 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasyc.: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 305.56 g; suma cukrów prostych: 61.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g; Sód: 2448.16 mg;                                                                                                                                                        | Wartość en. [kcal]: 2146.41 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasyc.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 293.20 g; suma cukrów prostych: 60.05 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; Sód: 2302.35 mg; | Wartość en. [kcal]: 2151.66 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasyc.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g; suma cukrów prostych: 53.63 g; Błonnik pokarmowy: 23.62 g; Sód: 2363.16 mg;                                                                                                                                                                           | Wartość en. [kcal]: 2024.35 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasyc.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 294.53 g; suma cukrów prostych: 59.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; Sód: 2602.17 mg;                                                                | Wartość en. [kcal]: 1977.76 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasyc.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 267.69 g; suma cukrów prostych: 39.90 g; Błonnik pokarmowy: 38.99 g; Sód: 2688.22 mg; |

| BC KONESER        |                                                                  | Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA OGÓLNA                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                  | 7 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                     | 7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2026-03-17 wtorek | Śniadanie                                                        | Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Parówka drobiowa 2 ( <b>GLU</b> )<br>Ketchup 30 g ( <b>SEL</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Parówka drobiowa 2 ( <b>GLU</b> )<br>Ketchup 30 g ( <b>SEL</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |                                                                                                                                                                                                                                                   | Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab pieczony 60 g ( <b>SOJ</b> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Parówka drobiowa 2 ( <b>GLU</b> )<br>Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | II Ś                                                             | Kisiel 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kefir naturalny 220ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                       | Kisiel 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kisiel b/c 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad                                                            | Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Klopsik z indyka 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 120 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Klopsik z indyka 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Cukinia gotowana 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Klopsik z indyka 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 120 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | P                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir naturalny 200 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Kolacja                                                          | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Polędwica miódowa drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Ogórek konserwowy 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                      | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Polędwica miódowa drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                |                                                                                                                                                                                                                                                   | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Polędwica miódowa drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata b/c 250 ml |
| Pn                | Kanapka z wędliną drobiową i pomidorem 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82% (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |                                                                  | Wartość en. [kcal]: 2237.35 kcal; Białko ogółem: 99.95 g; Tłuszcz: 79.87 g; Kw. tł. nasyc.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 388.95 g; suma cukrów prostych: 58.56 g; Błonnik pokarmowy: 54.02 g; Sód: 38160.36 mg;                                                                                                                               | Wartość en. [kcal]: 2272.01 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasyc.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 299.14 g; suma cukrów prostych: 58.88 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; Sód: 3144.43 mg;                                                                                         | Wartość en. [kcal]: 2283.51 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasyc.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 294.21 g; suma cukrów prostych: 54.81 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; Sód: 3178.38 mg;                                   | Wartość en. [kcal]: 2213.35 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasyc.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 320.05 g; suma cukrów prostych: 90.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.83 g; Sód: 1885.70 mg;                                                                                       | Wartość en. [kcal]: 2219.70 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz: 87.61 g; Kw. tł. nasyc.: 37.73 g; Węglowodany ogółem: 277.46 g; suma cukrów prostych: 51.32 g; Błonnik pokarmowy: 37.13 g; Sód: 2932.56 mg;                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                        |

| BC KONESER       |                                                | Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA OGÓLNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                               |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                | 7 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 7 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa | 7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.                                                                                                                                                                                             | 7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2026-03-18 środa | Śniadanie                                      | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana w plasterach 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |                               |                                                                                                                                                                                                                                | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )                                     |
|                  | II ś                                           | Kiwi (100g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Banan (120g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |                                                                                                                                                                                                                                | Kiwi (100g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Obiad                                          | Brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Marchew gotowana 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                               | Zupa ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Udziec drobiowy gotowany 140 g<br>Ziemniaki 200 g<br>Marchew gotowana 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml |
|                  | P                                              | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                               |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  | Kolacja                                        | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                                                       | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia pieczona z ziołami 50 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                                                         |                               |                                                                                                                                                                                                                                | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Białko jaja gotowanego 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia pieczona z ziołami 50 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                   |
| Pn               | Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wafle kukurydziane 3 szt      | Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82% (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  |                                                | Wartość en. [kcal]: 2070.89 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasyc.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 291.75 g; suma cukrów prostych: 61.35 g; Błonnik pokarmowy: 31.90 g; Sód: 1680.79 mg;                                                                                                                                                                           | Wartość en. [kcal]: 2172.90 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasyc.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; suma cukrów prostych: 72.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; Sód: 1865.46 mg;                                                                                                                                                     |                               | Wartość en. [kcal]: 2044.10 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasyc.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; suma cukrów prostych: 68.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Sód: 2038.75 mg;                 | Wartość en. [kcal]: 2167.97 kcal; Białko ogółem: 101.25 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kw. tł. nasyc.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 1186.83 g; suma cukrów prostych: 669.62 g; Błonnik pokarmowy: 39.28 g; Sód: 5273.58 mg;                                                                                                   |

| BC KONESER          |           | Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA OGÓLNA                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |           | 7 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2026-03-19 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет z cukinii 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет z cukinii 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Paszтет z cukinii 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет z cukinii 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU</b> )<br>Wafle ryżowe 3 szt | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет z cukinii 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | II Ś      | Biskvity 5 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                | Wafle ryżowe wielozłazniste 3 szt                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                     | Obiad     | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                                   | Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Klopsik z indyka 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka Colesław 130 g ( <b>JAJ</b> )<br>Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml |
|                     | P         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                | Sok pomidorowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     | Kolacja   | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Pieczeń myśliwska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                    | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Pieczeń myśliwska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                          | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Pieczeń myśliwska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml<br>Mix sałat 10 g                                                                                          | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Polędwica sopočka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                       | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Pieczeń myśliwska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Pf        | Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                     | Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł (5g), serkiem kanapkowym (30g) i pomidorem (30g) 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                                                                                                   |
|                     |           | Wartość en. [kcal]: 2182.58 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kw. tł. nasyc.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 294.44 g; suma cukrów prostych: 56.59 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; Sód: 1672.37 mg;                                                                                                                                                   | Wartość en. [kcal]: 2239.90 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasyc.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 303.53 g; suma cukrów prostych: 57.26 g; Błonnik pokarmowy: 23.45 g; Sód: 1735.21 mg;                                                                                                             | Wartość en. [kcal]: 2244.44 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasyc.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 304.64 g; suma cukrów prostych: 58.34 g; Błonnik pokarmowy: 23.48 g; Sód: 1735.45 mg;                                                                                                             | Wartość en. [kcal]: 1986.62 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasyc.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 284.20 g; suma cukrów prostych: 51.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.32 g; Sód: 1911.21 mg;                                                                                                                              | Wartość en. [kcal]: 2153.23 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasyc.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 1049.55 g; suma cukrów prostych: 547.94 g; Błonnik pokarmowy: 255.92 g; Sód: 17438.45 mg;                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| BC KONESER        |           | Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA OGÓLNA                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | 7 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                   | 7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                  |
| 2026-03-20 piątek | Śniadanie | Płatki ryżowe na mleku 350 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna z koperkiem 100 ( <b>JAJ</b> )<br>Miód 30g 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Płatki ryżowe na mleku 350 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna z koperkiem 100 ( <b>JAJ</b> )<br>Miód 30g 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )     |                                                                                                                                                                                                                                 | Płatki ryżowe na mleku 350 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 ( <b>JAJ</b> )<br>Miód 30g 1 szt<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna z koperkiem 100 ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | II Ś      | Jabłko (150g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jabłko pieczone (150g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kefir naturalny 220ml 1 szt                                                                                                                                                                                                     | Jabłko pieczone (150g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko (150g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Obiad     | Barszcz czerwony 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Filet z dorsza smażony 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 120 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                    | Barszcz czerwony 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pulpet z dorsza 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> )<br>Sos koperkowy 80 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Mix sałat 30 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml<br>Sos vinegret 10 g |                                                                                                                                                                                                                                 | Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pulpet z dorsza 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Marchew baby gotowana 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                     | Barszcz czerwony 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pulpet z dorsza 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> )<br>Sos koperkowy 80 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | P         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                           | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                          | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                   | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Pn        | Wafle ryżowe 3 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                      | Wafle ryżowe 3 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z serem (30g) i sałatą (10g) 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                  |
|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość en. [kcal]: 2578.02 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kw. tł. nasyc.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 385.02 g; suma cukrów prostych: 59.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; Sód: 1949.19 mg;                                                                                           | Wartość en. [kcal]: 2515.35 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasyc.: 24.09 g; Węglowodany ogółem: 391.56 g; suma cukrów prostych: 64.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.43 g; Sód: 1670.26 mg;                  | Wartość en. [kcal]: 2481.21 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 74.89 g; Kw. tł. nasyc.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 364.48 g; suma cukrów prostych: 61.45 g; Błonnik pokarmowy: 19.25 g; Sód: 1828.62 mg;                                                                                                              | Wartość en. [kcal]: 2345.61 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 52.81 g; Kw. tł. nasyc.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 388.43 g; suma cukrów prostych: 66.02 g; Błonnik pokarmowy: 26.12 g; Sód: 1725.31 mg;                                                                                         | Wartość en. [kcal]: 2165.14 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasyc.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 1191.00 g; suma cukrów prostych: 664.57 g; Błonnik pokarmowy: 38.59 g; Sód: 5637.39 mg; |

| BC KONESER        |                                                                                                                                                                                                                 | Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA OGÓLNA                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                                                                                                                                                 | 7 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                          |
| 2026-03-21 sobota | Śniadanie                                                                                                                                                                                                       | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Paszтет z dyni i kaszy jaglanej 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Paszтет z dyni i kaszy jaglanej 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Paszтет z dyni i kaszy jaglanej 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |
|                   | II ś                                                                                                                                                                                                            | Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                                           | Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ryż biały 200 g<br>Marchew baby gotowana 150<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                 | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ryż biały 200 g<br>Marchew baby gotowana 150<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                    | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ryż biały 200 g<br>Marchew baby gotowana 150 g<br>Filet drobiowy na parze 80 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml                                                                                      | Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Sos pieczarkowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Ryż brązowy 200 g<br>Cukinia gotowana 60 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | P                                                                                                                                                                                                               | Wafle ryżowe wielozłazniste 3 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                         | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет drobiowy 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g ( <b>SEL</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                     | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka miodowa z indyka 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g ( <b>SEL</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                         | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka miodowa z indyka 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g ( <b>SEL</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                         | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka miodowa z indyka 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                                         | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет drobiowy 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                 |
|                   | Pn                                                                                                                                                                                                              | Biszkopty 5 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Wartość en. [kcal]: 2179.86 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 71.91 g; Kw. tł. nasyc.: 30.65 g; Węglowodany ogółem: 297.02 g; suma cukrów prostych: 64.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; Sód: 2214.09 mg; | Wartość en. [kcal]: 2023.54 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kw. tł. nasyc.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; suma cukrów prostych: 63.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; Sód: 2230.01 mg;                                                                                                                                                 | Wartość en. [kcal]: 2016.53 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 50.73 g; Kw. tł. nasyc.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 304.93 g; suma cukrów prostych: 62.06 g; Błonnik pokarmowy: 25.86 g; Sód: 2236.18 mg;                                                                                                                                      | Wartość en. [kcal]: 1956.07 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasyc.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 294.62 g; suma cukrów prostych: 58.59 g; Błonnik pokarmowy: 22.68 g; Sód: 2305.18 mg;                                                                                                                      | Wartość en. [kcal]: 2017.58 kcal; Białko ogółem: 98.28 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasyc.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 268.07 g; suma cukrów prostych: 25.33 g; Błonnik pokarmowy: 38.13 g; Sód: 1749.38 mg;                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                          |



| BC KONESER           |                                           | Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA OGÓLNA                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                           | 7 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                 | 7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                               |
| 2026-03-22 niedziela | Śniadanie                                 | Płatki orkiszowe na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Szynkowa extra 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> )<br>Ćwikła z chrzanem 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Płatki orkiszowe na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Szynkowa extra 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> )<br>Ćwikła z jabłkiem 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |                                                                                                                                                                                                                                               | Płatki orkiszowe na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Białko jaja gotowanego 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynkowa extra 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> )<br>Ćwikła z jabłkiem 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Szynkowa extra 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> )<br>Ćwikła z chrzanem 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )               |
|                      | II Ś                                      | Wafle kukurydziane 3 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                      | Obiad                                     | Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kotlet schabowy wp. smażony 100 g<br>Ziemniaki 200 g<br>Fasolka szparagowa gotowana z bulką i masłem 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                                          | Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                       |                                                                                                                                                                                                                                               | Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Dynia duszona 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                            | Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml |
|                      | P                                         | Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                      | Kolacja                                   | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                        | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Twaróg 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew baby gotowana 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew baby gotowana 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Twaróg 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew baby gotowana 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                       | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Twaróg 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                     |
| Pn                   | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                      |                                           | Wartość en. [kcal]: 2269.28 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kw. tł. nasyc.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 306.22 g; suma cukrów prostych: 56.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Sód: 1944.50 mg;                                                                                                                                                    | Wartość en. [kcal]: 2196.44 kcal; Białko ogółem: 115.67 g; Tłuszcz: 59.41 g; Kw. tł. nasyc.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g; suma cukrów prostych: 65.54 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; Sód: 1798.73 mg;                                                                                                              | Wartość en. [kcal]: 2206.24 kcal; Białko ogółem: 117.65 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasyc.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 312.13 g; suma cukrów prostych: 65.85 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; Sód: 1802.83 mg;                               | Wartość en. [kcal]: 2279.65 kcal; Białko ogółem: 128.29 g; Tłuszcz: 61.64 g; Kw. tł. nasyc.: 25.82 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; suma cukrów prostych: 70.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.23 g; Sód: 1852.51 mg;                                                                                                                                     | Wartość en. [kcal]: 2121.18 kcal; Białko ogółem: 111.37 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasyc.: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 719.50 g; suma cukrów prostych: 323.97 g; Błonnik pokarmowy: 37.96 g; Sód: 8835.30 mg;                                                              |

| BC KONESER              |           | Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA OGÓLNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |           | 7 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |
| 2026-03-23 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kuskus na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ćwikła z jabłkiem 80 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Kasza kuskus na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ćwikła z jabłkiem 80 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Kasza kuskus na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ćwikła z jabłkiem 80 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Kasza kuskus na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ćwikła z jabłkiem 80 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Ćwikła z jabłkiem 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | II Ś      | Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wafle ryżowe wielozłaziste 3 szt                                                                                                                                                                                              |
|                         | Obiad     | Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> )<br>Pierogi leniwe 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Cynamon 2 g<br>Jabłko (150g) 1 szt<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                                                                                        | Zupa marchewkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pierogi leniwe 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Cynamon 2 g<br>Jabłko pieczone (150g) 1 szt<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> )<br>Pierogi leniwe 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Cynamon 2 g<br>Jabłko (150g) 1 szt<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml |
|                         | P         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kisiel b/c 150 g                                                                                                                                                                                                              |
|                         | Kolacja   | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczeń myśliwska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Serek kanapkowy 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                        | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek kanapkowy 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Mix sałat 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                    | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Serek kanapkowy 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix sałat 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                  | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Serek kanapkowy 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Mix sałat 10 g<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                        | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Serek kanapkowy 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                                          |                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | Ph        | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i ogórkiem kiszonym (25g) 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                          |
|                         |           | Wartość en. [kcal]: 2250.89 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kw. tł. nasyc.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 309.87 g; suma cukrów prostych: 89.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.38 g; Sód: 2024.19 mg;                                                                                                                                                               | Wartość en. [kcal]: 2008.90 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasyc.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 283.31 g; suma cukrów prostych: 90.44 g; Błonnik pokarmowy: 16.38 g; Sód: 1976.01 mg;                                                                                                                         | Wartość en. [kcal]: 2019.12 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasyc.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 284.30 g; suma cukrów prostych: 91.42 g; Błonnik pokarmowy: 16.38 g; Sód: 1985.15 mg;                                                                                                                         | Wartość en. [kcal]: 2005.46 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasyc.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 282.43 g; suma cukrów prostych: 89.52 g; Błonnik pokarmowy: 16.41 g; Sód: 1976.23 mg;                                                                                                                         | Wartość en. [kcal]: 2104.94 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasyc.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g; suma cukrów prostych: 77.50 g; Błonnik pokarmowy: 36.59 g; Sód: 2430.16 mg;                                                                            |                                                                                                                                                                                                                               |



| BC KONESER        |           | Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA OGÓLNA                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | 7 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                          |
| 2026-03-24 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Ogórek konserwowy 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 50 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )                        |                                                                                                                          |
|                   | II ś      | Galaretką owocową 150g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                               |
|                   | Obiad     | Solferino 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Sałata 30 g<br>Sos vinegret 10<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                         | Solferino 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kasza jaglana 200 g<br>Sałata 30 g<br>Sos vinegret 10<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                          | Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kasza jaglana 200 g<br>Sałata 30 g<br>Sos vinegret 10<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pulpet z indyka 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Kasza jaglana 200 g<br>Dynia pieczona z ziołami 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                         | Solferino 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Sałata 30 g<br>Sos vinegret 10<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml |                                                                                                                          |
|                   | P         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kefir naturalny 220ml 1 szt                                                                                              |
|                   | Kolacja   | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab benedyktyński 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Serek Almette 50 ( <b>MLE</b> )<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> )<br>Papryka 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                     | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab benedyktyński 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Serek Almette 50 ( <b>MLE</b> )<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                           | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab benedyktyński 80 ( <b>SOJ</b> )<br>Serek Almette 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                       | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab benedyktyński 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Serek Almette 50 ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                          | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab benedyktyński 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Serek Almette 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ketchup 20 g ( <b>SEL</b> )<br>Papryka 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                                 |                                                                                                                          |
|                   | Pn        | Ciastka maślane 3 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kefir naturalny 220ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82% (5g) z wędliną drobiową (30g) i pomidorem (20g) 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> ) |
|                   |           | Wartość en. [kcal]: 2276.84 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasyc.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 382.69 g; suma cukrów prostych: 57.08 g; Błonnik pokarmowy: 54.02 g; Sód: 36747.28 mg;                                                                                                                                                      | Wartość en. [kcal]: 2192.55 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasyc.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 294.78 g; suma cukrów prostych: 54.72 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; Sód: 1513.86 mg;                                                                                                       | Wartość en. [kcal]: 2087.22 kcal; Białko ogółem: 117.74 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasyc.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 277.29 g; suma cukrów prostych: 50.42 g; Błonnik pokarmowy: 19.64 g; Sód: 1388.08 mg;                                                                                                    | Wartość en. [kcal]: 1926.86 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 45.12 g; Kw. tł. nasyc.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 285.17 g; suma cukrów prostych: 54.44 g; Błonnik pokarmowy: 22.30 g; Sód: 1464.43 mg;                                                                                                                 | Wartość en. [kcal]: 2066.14 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasyc.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 271.05 g; suma cukrów prostych: 36.89 g; Błonnik pokarmowy: 39.36 g; Sód: 1838.44 mg;                                                                      |                                                                                                                          |

|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BC KONESER       |           | Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA OGÓLNA                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |
|                  |           | 7 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |
| 2026-03-25 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa extra 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> )<br>Ser topiony 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa extra 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> )<br>Serek kanapkowy 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia pieczona z ziołami 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa extra 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> )<br>Serek kanapkowy 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia pieczona z ziołami 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa extra 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> )<br>Serek kanapkowy 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia pieczona z ziołami 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa extra 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> )<br>Serek kanapkowy 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |
|                  | II ś      | Biskopity 5 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Biskopity 5 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wafle ryżowe wieloziarniste 3 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |
|                  | Obiad     | Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem 130 g<br>Ziemniaki 200 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                         | Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Filet drobiowy w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem 130 g<br>Ziemniaki 200 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Filet drobiowy w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Marchew gotowana 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                           | Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Udziec drobiowy gotowany 150 g<br>Marchew gotowana 150 g<br>Ziemniaki 200 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                                              | Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Karkówka w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem 120 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml |                                                                                                                                                                                                                    |
|                  | P         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy 200 ml                                                                                                                                                                                              |
|                  | Kolacja   | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                       | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                  | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata b/c 250 ml |
|                  | Pn        | Sok pomidorowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                           |
|                  |           | Wartość en. [kcal]: 2281.25 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasyc.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; suma cukrów prostych: 88.80 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; Sód: 1737.66 mg;                                                                                                                                            | Wartość en. [kcal]: 2170.45 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz: 63.31 g; Kw. tł. nasyc.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 316.84 g; suma cukrów prostych: 88.60 g; Błonnik pokarmowy: 25.46 g; Sód: 1913.49 mg;                                                                                                                        | Wartość en. [kcal]: 2153.58 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasyc.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 330.26 g; suma cukrów prostych: 105.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; Sód: 1944.86 mg;                                                                                                                      | Wartość en. [kcal]: 2123.79 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 56.96 g; Kw. tł. nasyc.: 25.17 g; Węglowodany ogółem: 315.09 g; suma cukrów prostych: 91.34 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; Sód: 1854.25 mg;                                                                                                                       | Wartość en. [kcal]: 1999.33 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasyc.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 269.31 g; suma cukrów prostych: 28.64 g; Błonnik pokarmowy: 41.04 g; Sód: 1689.03 mg;                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                    |

| BC KONESER          |           | Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA OGÓLNA                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     |           | 7 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2026-03-26 czwartek | Śniadanie | Płatki żytnie na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Papryka 50 g<br>Rozszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Płatki żytnie na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Rozszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Płatki żytnie na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Rozszponka 10 g | Płatki żytnie na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Białko jaja gotowanego 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Rozszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Papryka 50 g<br>Rozszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                    |
|                     | II Ś      | Jabłko (150g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jabłko pieczone (150g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko (150g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | Obiad     | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kotlet mielony wp. opiekany 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                                        | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml     | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml     | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpet z indyka gotowany 90 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                            | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Kalafior gotowany na parze 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml |
|                     | P         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                     | Kolacja   | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica sopocka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos vinegret 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                         | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica sopocka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos vinegret 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                         | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica sopocka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos vinegret 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                         | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica sopocka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Sałata (2 liście) 20 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                                                               | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica sopocka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Sałatka grecka (sałata, pomidor, ser biały) 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos vinegret 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                                       |
|                     | Pn        | Pudding 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i papryką (25g) 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                                                                                                                            |
|                     |           | Wartość en. [kcal]: 2400.62 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasyc.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 384.01 g; suma cukrów prostych: 112.48 g; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; Sód: 1997.63 mg;                                                                                                                                        | Wartość en. [kcal]: 2472.21 kcal; Białko ogółem: 98.49 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasyc.: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 384.85 g; suma cukrów prostych: 112.41 g; Błonnik pokarmowy: 26.65 g; Sód: 2143.89 mg;                                                                                                  | Wartość en. [kcal]: 2498.31 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 67.52 g; Kw. tł. nasyc.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 387.97 g; suma cukrów prostych: 113.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; Sód: 2135.76 mg;                                                                                                  | Wartość en. [kcal]: 1754.39 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 34.19 g; Kw. tł. nasyc.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 288.07 g; suma cukrów prostych: 68.91 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g; Sód: 1939.77 mg;                                                                                                                          | Wartość en. [kcal]: 2105.28 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasyc.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 279.30 g; suma cukrów prostych: 51.71 g; Błonnik pokarmowy: 40.96 g; Sód: 2010.90 mg;                                                                                                       |

| BC KONESER        |           | Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA OGÓLNA                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | 7 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                    |
| 2026-03-27 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna z koperkiem 100 ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna z koperkiem 100 ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Sałata (liść) 10 g<br>Pomidor 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100 ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna z koperkiem 100 ( <b>JAJ</b> )<br>Serek topiony 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )     |
|                   | II ś      | Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                            | Ciasto drożdżowe 40 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wafle kukurydziane 3 szt                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad     | Krupnik 350 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Filet z dorsza gotowany na parze 90 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Warzywa po grecku gotowane 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Krupnik 350 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Filet z dorsza gotowany na parze 90 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Marchew gotowana 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                                         | Krupnik 350 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Filet z dorsza gotowany na parze 90 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Warzywa po grecku gotowane 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml |
|                   | P         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Kolacja   | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina śniadaniowa drobiowa 50<br>Ćwikła z jabłkiem 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                             | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina śniadaniowa drobiowa 50<br>Ćwikła z jabłkiem 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina śniadaniowa drobiowa 50<br>Ćwikła z jabłkiem 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                           | Pieczywo razowe 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g<br>Ćwikła z jabłkiem 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata b/c 300 ml                                   |
|                   | Pn        | Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł. (5g) z serkiem kanapkowym (30g) i rzodkiewką (25g) 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                                                                    |
|                   |           | Wartość en. [kcal]: 2359.46 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. tł. nasyc.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; suma cukrów prostych: 109.05 g; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; Sód: 2075.51 mg;                                                                                                                                 | Wartość en. [kcal]: 2293.77 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 67.57 g; Kw. tł. nasyc.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 321.91 g; suma cukrów prostych: 109.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.52 g; Sód: 1992.50 mg;                                                                     | Wartość en. [kcal]: 2382.97 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasyc.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 328.45 g; suma cukrów prostych: 113.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.62 g; Sód: 2118.97 mg;                                                                                                        | Wartość en. [kcal]: 2255.58 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 58.19 g; Kw. tł. nasyc.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 331.16 g; suma cukrów prostych: 108.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.23 g; Sód: 1964.46 mg;                                                                                                                  | Wartość en. [kcal]: 2295.49 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw. tł. nasyc.: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 291.09 g; suma cukrów prostych: 53.20 g; Błonnik pokarmowy: 33.93 g; Sód: 1890.19 mg;                                                    |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| BC KONESER        |           | Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA OGÓLNA                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |           | 7 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                               |
| 2026-03-28 sobota | Śniadanie | Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE)<br>Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 50 g (GLU)<br>Masło 82% tł. 10 g (MLE)<br>Poledwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ)<br>Paszтет z cukinii i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ)<br>Papryka 50 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE) | Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE)<br>Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło 82% tł. 10 g (MLE)<br>Poledwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ)<br>Paszтет z cukinii i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ)<br>Dyńia pieczona z ziołami 50 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE) | Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE)<br>Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło 82% tł. 10 g (MLE)<br>Poledwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ)<br>Paszтет z cukinii i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ)<br>Roszponka 10 g<br>Dyńia pieczona z ziołami 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml (GLU, MLE) | Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g (GLU, MLE)<br>Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło 82% tł. 10 g (MLE)<br>Poledwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ)<br>Paszтет z cukinii i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ)<br>Dyńia pieczona z ziołami 50 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml (GLU, MLE) | Pieczywo razowe 100 g (GLU)<br>Masło 82% tł. 10 g (MLE)<br>Poledwica miodowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ)<br>Paszтет z cukinii i kaszy jaglanej 50 g (GLU, JAJ)<br>Papryka 50 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (GLU, MLE) |
|                   | II ś      | Banan (120g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kefir naturalny 200 ml (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Banan (120g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kiwi (100g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL)<br>Sos boloński (mięso wp. 80g) 150 g (GLU, SEL)<br>Makaron pszenny świderki 200 g (GLU)<br>Cukinia gotowana 60 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                                        | Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL)<br>Pulpet mięsno-warzywny 90 g (GLU, JAJ, SEL)<br>Ziemniaki 200 g<br>Cukinia gotowana 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                                                  | Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL)<br>Pulpet mięsno-warzywny 90 g (GLU, JAJ, SEL)<br>Ziemniaki 200 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml<br>Cukinia gotowana 150 g                                                                                                  | Zupa marchewkowa 400 ml (GLU, SEL)<br>Pulpet mięsno-warzywny 90 g (GLU, JAJ, SEL)<br>Ziemniaki 200 g<br>Cukinia gotowana 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                                             | Kalafiorowa 350 ml (GLU, SEL)<br>Pulpet mięsno-warzywny 90 g (GLU, JAJ, SEL)<br>Ziemniaki 200 g<br>Cukinia gotowana 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml                           |
|                   | P         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kisiel b/c 150 g                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 50 g (GLU)<br>Masło 82% tł. 10 g (MLE)<br>Kielbasa krakowska sucha 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Salata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                   | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło 82% tł. 10 g (MLE)<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Schab pieczony 50 g (SOJ)<br>Pomidor 50 g<br>Salata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                                                             | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło 82% tł. 10 g (MLE)<br>Schab pieczony 50 g (SOJ)<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Salata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                                                             | Pieczywo pszenne 100 g (GLU)<br>Masło 82% tł. 10 g (MLE)<br>Białko jaja gotowanego 1 szt (JAJ)<br>Schab pieczony 50 g (SOJ)<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Salata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                                                     | Pieczywo razowe 100 g (GLU)<br>Masło 82% tł. 10 g (MLE)<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Schab pieczony 50 g (SOJ)<br>Pomidor 50 g<br>Salata (liść) 10 g<br>Herbata b/c 300 ml                                                                      |
|                   | Pn        | Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1 szt (GLU, MLE)                                                                                                                               |
|                   |           | Wartość en. [kcal]: 2219.56 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 61.77 g; Kw. tł. nasyc.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 320.89 g; suma cukrów prostych: 76.68 g; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; Sód: 2029.05 mg;                                                                                                                           | Wartość en. [kcal]: 2123.30 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasyc.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 318.98 g; suma cukrów prostych: 73.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.91 g; Sód: 2073.51 mg;                                                                                                                | Wartość en. [kcal]: 2132.26 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 58.78 g; Kw. tł. nasyc.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; suma cukrów prostych: 67.21 g; Błonnik pokarmowy: 27.49 g; Sód: 2157.82 mg;                                                                                                               | Wartość en. [kcal]: 2095.29 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasyc.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; suma cukrów prostych: 74.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; Sód: 2207.49 mg;                                                                                                                | Wartość en. [kcal]: 2003.85 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasyc.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 303.20 g; suma cukrów prostych: 53.76 g; Błonnik pokarmowy: 40.73 g; Sód: 2114.73 mg;                                |

| BC KONESER           |           | Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-16 do dnia 2026-03-29 KUCHNIA OGÓLNA                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                      |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |           | 7 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7 Łatwostrawna Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                  | 7 Łatwostrawna z ograniczeniem tł.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 7 Łatwostrawna z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                      |
| 2026-03-29 niedziela | Śniadanie | Makaron na mleku 350 g ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <i>MLE</i> )<br>Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g ( <i>JAJ, SEL</i> )<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) | Makaron na mleku 350 g ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <i>MLE</i> )<br>Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g ( <i>JAJ, SEL</i> )<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )                               |                                                                                                                                                                                                                | Makaron na mleku 350 g ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <i>MLE</i> )<br>Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g ( <i>JAJ, SEL</i> )<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) | Pieczywo razowe 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <i>MLE</i> )<br>Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g ( <i>JAJ, SEL</i> )<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )                                                                              |                                                                                                                                      |
|                      | II Ś      | Ciasto drożdżowe 40 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> )                                                                         |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem 350 ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> )<br>Filet drobiowy panierowany smażony 90 g ( <i>GLU, JAJ</i> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                         | Rosół z makaronem 350 ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> )<br>Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g ( <i>GLU, SEL</i> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml |                                                                                                                                                                                                                | Rosół z makaronem 350 ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> )<br>Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g ( <i>GLU, SEL</i> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Marchew baby gotowana 100 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                     | Rosół z makaronem 350 ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> )<br>Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g ( <i>GLU, SEL</i> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250 ml |                                                                                                                                      |
|                      | P         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <i>MLE</i> )                                                                                           |
|                      | Kolacja   | Pieczywo pszenne 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <i>MLE</i> )<br>Szynka miodowa z indyka 50 g ( <i>SOJ, SEL</i> )<br>Serek wiejski 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                             | Pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <i>MLE</i> )<br>Serek wiejski 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Szynka miodowa z indyka 50 g ( <i>SOJ, SEL</i> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                | Pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <i>MLE</i> )<br>Szynka miodowa z indyka 50 g ( <i>SOJ, SEL</i> )<br>Twaróg 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                | Pieczywo razowe 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło 82% tł. 10 g ( <i>MLE</i> )<br>Twaróg 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Szynka miodowa z indyka 50 g ( <i>SOJ, SEL</i> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata b/c 250 ml                                                                                                                  |                                                                                                                                      |
|                      | Pn        | Wafle ryżowe 3 szt<br>Dżem 25g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i ogórkiem kiszonym (25g) 1 szt ( <i>GLU, MLE</i> ) |
|                      |           | Wartość en. [kcal]: 2253.90 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasyc.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; suma cukrów prostych: 85.37 g; Błonnik pokarmowy: 26.88 g; Sód: 1941.32 mg;                                                                                                                                                  | Wartość en. [kcal]: 2271.80 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasyc.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 348.84 g; suma cukrów prostych: 86.62 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; Sód: 2130.88 mg;                                                                                                                                          | Wartość en. [kcal]: 2065.40 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 62.25 g; Kw. tł. nasyc.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 293.39 g; suma cukrów prostych: 53.82 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; Sód: 2189.28 mg; | Wartość en. [kcal]: 2055.05 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 60.54 g; Kw. tł. nasyc.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 292.38 g; suma cukrów prostych: 58.52 g; Błonnik pokarmowy: 21.87 g; Sód: 2076.96 mg;                                                                                                            | Wartość en. [kcal]: 2003.82 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasyc.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 277.59 g; suma cukrów prostych: 31.38 g; Błonnik pokarmowy: 37.00 g; Sód: 2112.05 mg;                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |



|                         |           | 7 Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7 Płynna miksowana                                                                                                                                                                                           | 7 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-16 poniedziałek | Śniadanie | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Paprykarz 50 g ( <b>RYB</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU</b> )<br>Rozszponka 10 g | Zupa koperkowa z ziemniakami, mięsem, białkiem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                 | Płatki owsiane na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka zmiksowany 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Mus jabłkowy 100 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |
|                         | II Ś      | Jabłko (150g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kisiel 200 g                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         | Obiad     | Zupa ziemniaczana 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Jajko gotowane 2 szt<br>Sos koperkowy 80 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                     | Zupa ziemniaczana z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                        | Zupa ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pasta jajeczna 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos koperkowy 80 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Puree ziemniaczane 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Marchew gotowana 150 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                        |
|                         | P         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Puree bananowe 60 g                                                                                                                                                                                          | Sok owocowo-warzywny 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | Kolacja   | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynka drobiowa luksusowawa 50 g<br>Dżem 30 g<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                                                     | Jarzynowa z ziemniakami mięsem i olejem 500 ml ( <b>SEL</b> )                                                                                                                                                | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka drobiowa luksusowawa zmiksowana 50 g<br>Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skóry zmiksowany 50 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                     |
|                         | Pn        | Kanapka z wędliną drobiową i pomidorem 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus owocowy 100 g                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                         |           | Wartość en. [kcal]: 2042.45 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasyc.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g; suma cukrów prostych: 58.26 g; Błonnik pokarmowy: 26.87 g; Sód: 2245.24 mg;                                                                                                        | Wartość en. [kcal]: 2021.49 kcal; Białko ogółem: 66.85 g; Tłuszcz: 151.09 g; Kw. tł. nasyc.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 105.93 g; suma cukrów prostych: 37.38 g; Błonnik pokarmowy: 5.56 g; Sód: 21.74 mg; | Wartość en. [kcal]: 2300.88 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kw. tł. nasyc.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 319.82 g; suma cukrów prostych: 110.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.02 g; Sód: 2112.50 mg;                                                                         |

|                   |           | 7 Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7 Płynna miksowana                                                                                                                                                                                                | 7 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-17 wtorek | Śniadanie | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Parówka drobiowa 2 ( <b>GLU</b> )<br>Ketchup 30 g ( <b>SEL</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU</b> ) | Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem roślinnym 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                          | Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab pieczony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor bez skóry zmiksowany 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |
|                   | II Ś      | Kisiel 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                        | Puree bananowe 100 g                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   | Obiad     | Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Klopsik z indyka 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 120 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Solferino z mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                                  | Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Klopsik z indyka 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Puree ziemniaczane 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Puree z marchwi 150 g<br>Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml  |
|                   | P         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok marchwiowy 100 ml                                                                                                                                                                                             | Kisiel 150 g                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Kolacja   | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Polędwica sopočka 50 ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Polędwica miodowa drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                  | Zupa zacierkowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )                                                                                                                          | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica sopočka 50 ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Mus jabłkowy 100 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                          |
|                   | Pn        | Kanapka z wędliną i ogórkiem 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kefir naturalny 200 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | Wartość en. [kcal]: 2065.80 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasyc.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 282.04 g; suma cukrów prostych: 46.57 g; Błonnik pokarmowy: 31.71 g; Sód: 2911.01 mg;                                                                                                                         | Wartość en. [kcal]: 2083.90 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 143.30 g; Kw. tł. nasyc.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 1035.77 g; suma cukrów prostych: 846.51 g; Błonnik pokarmowy: 2.50 g; Sód: 7704.37 mg; | Wartość en. [kcal]: 2034.01 kcal; Białko ogółem: 88.65 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kw. tł. nasyc.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 304.29 g; suma cukrów prostych: 105.87 g; Błonnik pokarmowy: 21.66 g; Sód: 1464.58 mg;                                                          |

|                  |           | 7 Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7 Płynna miksowana                                                                                                                                                                                           | 7 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-18 środa | Śniadanie | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU</b> ) | Zupa grysikowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                        | Płatki jęczmienne na mleku zmiksowane 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka zmiksowany 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Puree bananowe 60 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |
|                  | II Ś      | Banan (120g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Puree bananowe 100 g                                                                                                                                                                                         | Sok wielowarzynowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                  | Obiad     | Brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Marchew gotowana 150 g<br>Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                                        | Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                     | Brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240 g ( <b>GLU</b> )<br>Puree ziemniaczane 200 g ( <b>MLE</b> )<br>Puree z brokuła 150 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                           |
|                  | P         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kisiel 200 g                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Kolacja   | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Szynkowa extra 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> )<br>Mix salát 10 g<br>Rzodkiewka 50 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                                                | Solferino z mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                             | Bułka wrocławska 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna miękka 61% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna z koperkiem 50 g ( <b>JAJ</b> )<br>Serek Almette 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skóry zmiksowany 500 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                        |
|                  | Pn        | Wafle kukurydziane 3 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mus jabłkowy 100 g                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  |           | Wartość en. [kcal]: 2047.90 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 59.84 g; Kw. tł. nasyc.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 295.36 g; suma cukrów prostych: 55.71 g; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; Sód: 1683.89 mg;                                                                                                                                                                    | Wartość en. [kcal]: 2097.26 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 128.74 g; Kw. tł. nasyc.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 147.65 g; suma cukrów prostych: 62.13 g; Błonnik pokarmowy: 3.13 g; Sód: 57.68 mg; | Wartość en. [kcal]: 2330.40 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasyc.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 315.46 g; suma cukrów prostych: 108.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; Sód: 2459.15 mg;                                                                                         |

|                     |           | 7 Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7 Płynna miksowana                                                                                                                                                                                            | 7 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-19 czwartek | Śniadanie | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Schab pieczony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Paszтет z cukinii 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU</b> ) | Zupa zacierkowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )                                                                                                                      | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab pieczony zmiększony 60 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor bez skóry zmiększony 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |
|                     | II Ś      | Biskopki 5 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Puree bananowe 100 g                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     | Obiad     | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                                              | Zupa pietruszkowa z ziemniakami, mięsem i olejem 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                   | Zupa pietruszkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml      |
|                     | P         | Sok pomidorowy 100 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     | Kolacja   | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Polędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Miód wielokwiatowy 30 ml<br>Ogórek świeży 50 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                         | Zupa pietruszkowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                         | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica drobiowa zmiększona z warzywami 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                                          |
|                     | Pr        | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml ( <b>SOJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     |           | Wartość en. [kcal]: 2077.15 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasyc.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 291.52 g; suma cukrów prostych: 38.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.99 g; Sód: 1324.92 mg;                                                                                                                                              | Wartość en. [kcal]: 1945.55 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz: 139.40 g; Kw. tł. nasyc.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 104.36 g; suma cukrów prostych: 32.93 g; Błonnik pokarmowy: 3.35 g; Sód: 158.11 mg; | Wartość en. [kcal]: 2165.35 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 62.22 g; Kw. tł. nasyc.: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 300.80 g; suma cukrów prostych: 72.01 g; Błonnik pokarmowy: 23.48 g; Sód: 1840.22 mg;                                                                         |

|                   |           | 7 Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7 Płynna miksowana                                                                                                                                                                                               | 7 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-20 piątek | Śniadanie | Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Pasta jajeczna z koperkiem 100 ( <b>JAJ</b> )<br>Miód 30g 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU</b> ) | Brokułowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )                                                                                                                               | Płatki ryżowe na mleku 350 g ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna z koperkiem 100 ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor bez skóry zmiksowany 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |
|                   | II Ś      | Jabłko (150g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mus jabłkowy 100 g                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     | Barszcz czerwony 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pulpet z dorsza 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> )<br>Sos koperkowy 80 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem 120 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                        | Barszcz czerwony z mięsem i olejem 500 ml ( <b>GLU</b> )                                                                                                                                                         | Barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pulpet z dorsza 90 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b> )<br>Sos koperkowy 80 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                      |
|                   | P         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok marchwiowy 100 ml                                                                                                                                                                                            | Sok marchwiowy 100 ml                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Kolacja   | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Filet królewski z indyka 50 ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami 50 g ( <b>SEL</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                | Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                         | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek wiejski 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                                           |
|                   | Pn        | Wafle ryżowe 3 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 1,5% tł. 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           | Wartość en. [kcal]: 2386.99 kcal; Białko ogółem: 71.91 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasyc.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 382.50 g; suma cukrów prostych: 48.95 g; Błonnik pokarmowy: 34.17 g; Sód: 1791.32 mg;                                                                                                                        | Wartość en. [kcal]: 1917.58 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 121.73 g; Kw. tł. nasyc.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 1055.99 g; suma cukrów prostych: 679.91 g; Błonnik pokarmowy: 3.18 g; Sód: 3679.88 mg; | Wartość en. [kcal]: 2281.75 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 75.67 g; Kw. tł. nasyc.: 32.85 g; Węglowodany ogółem: 1243.22 g; suma cukrów prostych: 715.51 g; Błonnik pokarmowy: 20.44 g; Sód: 5414.31 mg;                                                                  |

|                   |           | 7 Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7 Płynna miksowana                                                                                                                                                                                            | 7 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-21 sobota | Śniadanie | Ryż na wywarze jarzynowym 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Sałata (2 liście) 20 g<br>Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU</b> ) | Krupnik z mięsem i olejem roślinnym 500 g ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                                 | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Pomidor bez skóry zmiksowany 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Biszkopty namoczone 5 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ) |
|                   | II ś      | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml ( <b>SOJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Mus jabłkowy 100 g                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Obiad     | Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ryż biały 200 g<br>Marchew baby gotowana 150<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                                       | Zupa ziemniaczana z pomidorami, mięsem i olejem 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ryż biały 200 g                                                                                                                 | Zupa ziemniaczana z pomidorami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Sos jarzynowy z mięsem drobiowym (80g mięso/ 100g sos) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Marchew baby gotowana puree 150 g<br>Ziemniaki puree 200 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml                          |
|                   | P         | Sok wielowarzywny 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja   | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynka miódowa z indyka 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Dżem 30g 1 szt<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem, białkiem i olejem roślinnym 500 g ( <b>SEL</b> )                                                                                                                      | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka miódowa z indyka zmiksowana 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50 g ( <b>SEL</b> )<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                         |
|                   | Pn        | Biszkopty 5 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir naturalny 220ml 1 szt                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   |           | Wartość en. [kcal]: 1993.23 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasyc.: 9.27 g; Węglowodany ogółem: 314.96 g; suma cukrów prostych: 76.36 g; Błonnik pokarmowy: 32.91 g; Sód: 1540.13 mg;                                                                                                                                          | Wartość en. [kcal]: 2164.08 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 120.95 g; Kw. tł. nasyc.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 198.85 g; suma cukrów prostych: 51.75 g; Błonnik pokarmowy: 6.22 g; Sód: 756.60 mg; | Wartość en. [kcal]: 2137.62 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasyc.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 329.84 g; suma cukrów prostych: 98.82 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; Sód: 2644.10 mg;                                                                                                                          |



|                      |           | 7 Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7 Płynna miksowana                                                                                                                                                                                            | 7 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-22 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Szynkowa extra 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> )<br>Cwikła z chrzanem 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU</b> ) | Zupa pietruszkowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                         | Płatki orkiszowe na mleku zmiksowane 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka zmiksowany 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |
|                      | II Ś      | Wafle kukurydziane 3 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Banan puree 1 szt                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Obiad     | Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Fasolka szparagowa gotowana 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                                      | Zupa grysikowa z mięsem i olejem 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                                   | Zupa grysikowa zmiksowana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Schab gotowany w sosie własnym zmiksowany (80g mięsa 100g sosu) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki puree 200 g<br>Puree z fasolki szparagowej gotowanej 150 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                             |
|                      | P         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy 200 ml                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Kolacja   | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Polędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Dżem truskawkowy 30 g<br>Rzodkiewka 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                                             | Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                      | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Polędwica sopocka drobiowa zmiksowana 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Puree bananowe 60 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                                   |
|                      | Pn        | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml ( <b>SOJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                    | Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      |           | Wartość en. [kcal]: 2024.39 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 58.33 g; Kw. tł. nasyc.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 292.72 g; suma cukrów prostych: 43.22 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; Sód: 1656.49 mg;                                                                                                              | Wartość en. [kcal]: 2060.42 kcal; Białko ogółem: 85.58 g; Tłuszcz: 134.71 g; Kw. tł. nasyc.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 130.08 g; suma cukrów prostych: 48.59 g; Błonnik pokarmowy: 4.93 g; Sód: 214.36 mg; | Wartość en. [kcal]: 2268.91 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kw. tł. nasyc.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 334.94 g; suma cukrów prostych: 106.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; Sód: 1819.31 mg;                                                                                    |

|                         |           | 7 Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7 Płynna miksowana                                                                                                                                                                                            | 7 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-23 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Miód 30g 1 szt<br>Ćwikła z jabłkiem 80 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU</b> ) | Zupa grysikowaz mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                          | Kasza kuskus na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica sopocka zmiksowanaz warzywami 90 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Ćwikła z jabłkiem 80 g |
|                         | II Ś      | Biszkopty 5 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                             | Banan puree 1 szt                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         | Obiad     | Zupa marchewkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Makaron pszenny świderki 200 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ogórek kiszony plastry 60 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                   | Zupa marchewkowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                       | Zupa marchewkowa 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki puree 200 g<br>Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml<br>Mus jabłkowy 100 g                                       |
|                         | P         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kisiel 200 g                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         | Kolacja   | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Dżem 30 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml<br>Sok pomidorowy 200 ml                                                                                   | Pomidorowa z ryżem parabolicznym, mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>SEL</b> )                                                                                                                             | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka zmiksowany 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Pomidor bez skóry zmiksowany 50 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                      |
|                         | Ph        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok pomidorowy 200 ml                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         |           | Wartość en. [kcal]: 2237.17 kcal; Białko ogółem: 79.65 g; Tłuszcz: 48.29 g; Kw. tł. nasyc.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 380.65 g; suma cukrów prostych: 64.65 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Sód: 2158.14 mg;                                                                                                  | Wartość en. [kcal]: 1838.62 kcal; Białko ogółem: 94.98 g; Tłuszcz: 105.76 g; Kw. tł. nasyc.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 130.15 g; suma cukrów prostych: 48.23 g; Błonnik pokarmowy: 5.16 g; Sód: 179.41 mg; | Wartość en. [kcal]: 2155.91 kcal; Białko ogółem: 89.18 g; Tłuszcz: 49.75 g; Kw. tł. nasyc.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 345.52 g; suma cukrów prostych: 121.65 g; Błonnik pokarmowy: 24.64 g; Sód: 2142.96 mg;                                                                                    |

|                   |           | 7 Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7 Płynna miksowana                                                                                                                                                                                           | 7 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026-03-24 wtorek | Śniadanie | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Papryka 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU</b> ) | Kalafiorowa z mięsem, białkiem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                 | Zacierka na mleku zmiksowana 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Pomidor bez skóry zmiksowany 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |  |
|                   | II Ś      | Galaretką owocową 150g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir naturalny 220ml 1 szt                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                   | Obiad     | Solferino 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (mięso 80g, sos 100g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kasza jaglana 200 g<br>Sałata 30 g<br>Sos vinegret 10<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml                    | Solferino 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                                                         | Solferino zmiksowana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną zmiksowana (mięso 80g, sos 100g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki puree 200 g<br>Puree warzywne (kalafior, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                           |  |
|                   | P         | Mus owocowy 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                   | Kolacja   | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Schab benedyktyński 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami, mięsem, białkiem i olejem roślinnym 500 g ( <b>SEL</b> )                                                                                                                     | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab benedyktyński zmiksowany 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Serek Almette 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor bez skóry zmiksowany 50 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                        |  |
|                   | Pn        | Sok marchwiowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                   |           | Wartość en. [kcal]: 1992.07 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 59.03 g; Kw. tł. nasyc.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 287.75 g; suma cukrów prostych: 56.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Sód: 1301.46 mg;                                                                                                   | Wartość en. [kcal]: 1426.33 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kw. tł. nasyc.: 9.64 g; Węglowodany ogółem: 123.33 g; suma cukrów prostych: 49.58 g; Błonnik pokarmowy: 13.07 g; Sód: 208.69 mg; | Wartość en. [kcal]: 2145.87 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasyc.: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 300.42 g; suma cukrów prostych: 82.65 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; Sód: 1455.54 mg;                                                                                                                 |  |

|                  |           | 7 Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7 Płynna miksowana                                                                                                                                                                                            | 7 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-25 środa | Śniadanie | Ryż na wywarze jarzynowym 350 g ( <b>SEL</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Szynkowa extra 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> )<br>Pasta z warzyw gotowanych 50 g ( <b>SEL</b> )<br>Rzodkiewka 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU</b> )            | Zupa dyniowa ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>SEL</b> )                                                                                                                                     | Ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynkowa extra zmiksowana 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE</b> )<br>Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Dynia pieczona z ziołami 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |
|                  | II ś      | Biskvity 5 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus jabłkowy 100 g                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | Obiad     | Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Filet drobiowy w sosie koperkowym (80g mięso, 100g sos) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem 120 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Zupa grysikowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                         | Zupa selerowa z ziemniakami zmiksowana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Karkówka w sosie własnym zmiksowana 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Marchew gotowana puree 150 g<br>Ziemniaki 200 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml                                        |
|                  | P         | Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  | Kolacja   | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Połędwica drobiowa 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                                          | Zupa marchewkowa z mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                       | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta twarogowa z koperkiem i pomidorem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                                                                                   |
|                  | Pn        | Sok pomidorowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  |           | Wartość en. [kcal]: 2051.44 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasyc.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 306.56 g; suma cukrów prostych: 75.24 g; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; Sód: 1972.32 mg;                                                                                                                        | Wartość en. [kcal]: 1875.38 kcal; Białko ogółem: 127.23 g; Tłuszcz: 98.16 g; Kw. tł. nasyc.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 129.35 g; suma cukrów prostych: 50.26 g; Błonnik pokarmowy: 4.51 g; Sód: 275.59 mg; | Wartość en. [kcal]: 2226.90 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz: 71.66 g; Kw. tł. nasyc.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 317.16 g; suma cukrów prostych: 89.19 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; Sód: 1805.78 mg;                                                                                                             |

|                     |           | 7 Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 7 Płynna miksowana                                                                                                                                                                                                  | 7 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-26 czwartek | Śniadanie | Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Filet królewski z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Roszponka 10 g<br>Papryka 50 g<br>Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU</b> )    | Zupa pietruszkowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                               | Płatki żytnie na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet królewski z indyka zmiksowany 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Sok marchwiowy 200 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |
|                     | II Ś      | Jabłko (150g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | Obiad     | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml | Pomidorowa z ryżem parabolicznym, mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>SEL</b> )                                                                                                                                   | Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpet z indyka gotowany w sosie jarzynowym (pulpet 90g, sos 100g) 190 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Buraczki wiórki z natką i olejem 150 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                    |
|                     | P         | Sok marchwiowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | Kolacja   | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Połędwica sopocka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Sałatka (mix sałat, pomidor) 100 g<br>Sos vinegret 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                 | Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                            | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica sopocka drobiowa zmiksowana 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Puree bananowe 60 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                         |
|                     | Pr        | Wafle ryżowe 3 szt<br>Dżem 25g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                         | Pudding 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     |           | Wartość en. [kcal]: 2250.74 kcal; Białko ogółem: 87.57 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasyc.: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 344.68 g; suma cukrów prostych: 92.53 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; Sód: 1916.40 mg;                                                                                               | Wartość en. [kcal]: 2140.79 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 106.84 g; Kw. tł. nasyc.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 2442.31 g; suma cukrów prostych: 2041.64 g; Błonnik pokarmowy: 261.80 g; Sód: 5863.10 mg; | Wartość en. [kcal]: 2594.96 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 64.17 g; Kw. tł. nasyc.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 2667.43 g; suma cukrów prostych: 2111.56 g; Błonnik pokarmowy: 285.96 g; Sód: 7814.19 mg;                                                                        |

|                   |           | 7 Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7 Płynna miksowana                                                                                                                                                                                           | 7 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-27 piątek | Śniadanie | Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Pasta jajeczna z koperkiem 100 ( <b>JAJ</b> )<br>Dżem 25g 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU</b> ) | Kalafiorowa z mięsem, białkiem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                 | Zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna z koperkiem 100 ( <b>JAJ</b> )<br>Pomidor bez skóry 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |
|                   | II ś      | Biszkopty 5 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok owocowo-warzywny 100 ml                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad     | Krupnik 350 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Filet z dorsza gotowany na parze 90 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Warzywa po grecku gotowane 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml                                   | Krupnik z mięsem i olejem roślinnym 500 g ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                                | Krupnik 400 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Filet z dorsza gotowany na parze 90 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Warzywa po grecku gotowane 150 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml           |
|                   | P         | Banan puree 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Wędlina śniadaniowa drobiowa 100<br>Ćwikła z jabłkiem 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                                                       | Jarzynowa z ziemniakami 500 ml ( <b>SEL</b> )                                                                                                                                                                | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana z warzywami 100 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                                        |
|                   | Pn        | Napój sojowy fortyfikowany wapniem 200 ml ( <b>SOJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                             | Serek homogenizowany naturalny 150g 1 szt                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość en. [kcal]: 2157.77 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kw. tł. nasyc.: 12.28 g; Węglowodany ogółem: 286.23 g; suma cukrów prostych: 80.61 g; Błonnik pokarmowy: 27.22 g; Sód: 2185.96 mg;                                                                                      | Wartość en. [kcal]: 1896.61 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 96.66 g; Kw. tł. nasyc.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 147.42 g; suma cukrów prostych: 55.18 g; Błonnik pokarmowy: 5.52 g; Sód: 85.16 mg; | Wartość en. [kcal]: 2253.59 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 73.87 g; Kw. tł. nasyc.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 294.98 g; suma cukrów prostych: 90.76 g; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; Sód: 2255.34 mg;                                                              |

|                   |           | 7 Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7 Płynna miksowana                                                                                                                                                                                           | 7 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-28 sobota | Śniadanie | Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Poledwica miodowa drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Paszтет z cukinii i kaszy jaglanej 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Papryka 50 g<br>Roszponka 10 g<br>Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU</b> ) | Zupa grysikowa 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                                                    | Płatki i otręby pszenne na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica miodowa drobiowa z miksowaną 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Dyńa pieczona z ziołami 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |
|                   | II Ś      | Banan (120g) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Puree bananowe 100 g                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pulpet mięsno-warzywny 90 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml<br>Cukinia gotowana 150 g                                                                                                                                       | Zupa ziemniaczana z mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                     | Zupa ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami 150 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                                                                                  |
|                   | P         | Kisiel 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Kolacja   | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Schab pieczony 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Jajko gotowane 1 szt<br>Pomidor 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                                                                 | Solferino z mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                             | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab pieczony z miksowaną 40 g ( <b>SOJ</b> )<br>Mus jabłkowy 50 g<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                                                               |
|                   | Pn        | Napój sojowy fortifikowany wapniem 200 ml ( <b>SOJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jogurt owocowy 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |           | Wartość en. [kcal]: 2052.60 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasyc.: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 295.92 g; suma cukrów prostych: 55.79 g; Błonnik pokarmowy: 35.51 g; Sód: 1751.27 mg;                                                                                                                                                                       | Wartość en. [kcal]: 1865.51 kcal; Białko ogółem: 92.81 g; Tłuszcz: 111.29 g; Kw. tł. nasyc.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 127.15 g; suma cukrów prostych: 41.83 g; Błonnik pokarmowy: 2.63 g; Sód: 66.68 mg; | Wartość en. [kcal]: 1968.14 kcal; Białko ogółem: 83.84 g; Tłuszcz: 49.70 g; Kw. tł. nasyc.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; suma cukrów prostych: 87.90 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Sód: 1708.49 mg;                                                                                                |



|                      |           | 7 Bezmleczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7 Płynna miksowana                                                                                                                                                                                            | 7 Papkowata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-29 niedziela | Śniadanie | Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Wędlina śniadaniowa drobiowa 50 g<br>Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Sałata (liść) 10 g<br>Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250 ml ( <b>GLU</b> ) | Pomidorowa z ryżem parabolicznym, mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>SEL</b> )                                                                                                                             | Makaron na mleku 350 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Wędlina śniadaniowa drobiowa zmiksowana 40 g<br>Pomidor bez skóry zmiksowany 50 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Szynka miódowa z indyka 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> )                     |
|                      | II ś      | Biszkopty 5 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mus jabłkowy 100 g                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250 ml    | Zupa ziemniaczana, mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                                       | Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ziemniaki 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych (kalafor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150 g<br>Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 300 ml |
|                      | P         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sok owocowo-warzywny 100 ml                                                                                                                                                                                   | Kisiel 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      | Kolacja   | Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło roślinne 10 g<br>Dżem truskawkowy 30 g<br>Szynka miódowa z indyka 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Ogórek świeży 50 g<br>Sałata (liść) 10 g<br>Herbata (cukier 5g) 250 ml                                                                                                  | Zupa koperkowa z ziemniakami, mięsem i olejem roślinnym 500 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                                                            | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 82% tł. 15 g ( <b>MLE</b> )<br>Puree z marchwi i selera z olejem 50 g ( <b>SEL</b> )<br>Herbata (cukier 5g) 300 ml                                                                                                                                                                                       |
|                      | Pn        | Wafle ryżowe 3 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok marchwiowy 200 ml                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      |           | Wartość en. [kcal]: 1954.43 kcal; Białko ogółem: 74.29 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasyc.: 8.35 g; Węglowodany ogółem: 290.24 g; suma cukrów prostych: 41.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Sód: 1732.00 mg;                                                                                                                                              | Wartość en. [kcal]: 1878.03 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 105.56 g; Kw. tł. nasyc.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 145.24 g; suma cukrów prostych: 67.50 g; Błonnik pokarmowy: 7.26 g; Sód: 134.70 mg; | Wartość en. [kcal]: 2162.19 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 62.45 g; Kw. tł. nasyc.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 329.02 g; suma cukrów prostych: 100.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.33 g; Sód: 1930.73 mg;                                                                                                                                         |

**Oznaczenia alergenów:**

GLU - Zboża zawierające gluten,  
SKR - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne,  
ORZ - Orzechy,  
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,

**Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość en. [kcal] - Wartość energetyczna[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sód - Sód,  
Kw. tł. nasyc. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,  
suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,