

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu		
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE</u> .) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE</u> .) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE</u> .) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE</u> .) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE</u> .) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Curry warzywne z ciecierzycą # 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 120 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Curry warzywne z ciecierzycą # 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Curry warzywne z ciecierzycą # 300 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 120 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2080.00 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; W tym cukry: 91.52 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2102.85 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 1981.30 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 50.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 305.59 g; W tym cukry: 44.93 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1782.25 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 265.01 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 41.37 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2112.39 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 336.44 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2135.24 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2013.95 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 306.30 g; W tym cukry: 45.47 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 7.95 g;		

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Paszтет Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
2026-06-23 wtorek Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2356.72 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 87.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 297.33 g; W tym cukry: 58.53 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2376.44 kcal; Białko ogółem: 122.34 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 306.69 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 23.36 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2036.96 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz: 50.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 310.00 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2056.28 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 261.38 g; W tym cukry: 40.12 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2385.93 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 307.51 g; W tym cukry: 57.74 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2436.17 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 317.13 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2067.49 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 51.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 310.26 g; W tym cukry: 56.05 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 7.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-22 do dnia 2026-07-05 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz. łatw. przysw. węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu		
2026-06-24 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u> <u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u> <u>JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u> <u>JAJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>JAJ.</u>) Kotlet mielony drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2,</u> <u>JAJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>JAJ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy # 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>JAJ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy # 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>JAJ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy # 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2,</u> <u>JAJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>JAJ.</u>) Kotlet mielony drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g (<u>MLE, SO2,</u> <u>JAJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>JAJ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>PSZ, SEL.</u>) Sos jarzynowy # 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u> <u>JAJ.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> <u>JAJ.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Paszтет z soczewicy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>PSZ, SEL.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Paszтет z soczewicy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>PSZ, SEL.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> <u>JAJ.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Paszтет z soczewicy* 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u> <u>PSZ, SEL.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>JAJ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u> <u>JAJ.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2473.38 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 99.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 325.30 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2025.30 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 289.56 g; W tym cukry: 76.04 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 6.37 g;			Wartość energetyczna: 2155.69 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2091.16 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 284.49 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2659.22 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 106.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 349.16 g; W tym cukry: 82.21 g; Błonnik pok.: 33.46 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2135.57 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 305.29 g; W tym cukry: 82.20 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2155.69 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; Węglowodany ogółem: 350.99 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 8.54 g;	

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu		
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 90 g Musztarda 10 g (<u>GOR</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięs drobi i warzywami# 400 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięs drobi i warzywami# 400 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięs drobi i warzywami# 400 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięs drobi i warzywami# 400 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięs drobi i warzywami# 400 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 70 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	Wartość energetyczna: 2217.30 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 300.56 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2095.12 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2035.62 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 313.69 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 1858.97 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 267.05 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2296.06 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2173.87 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2060.37 kcal; Białko ogółem: 108.43 g; Tłuszcz: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 313.69 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.87 g;		

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu			
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> .) Dżem 60 g Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> .) Dżem 60 g Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 60 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ</u> .) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> .) Arbuz 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> .) Dżem 60 g Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> .) Dżem 60 g Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 60 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		
		Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (<u>RYB</u> .) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (<u>RYB</u> .) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (<u>RYB</u> .) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> .) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (<u>RYB</u> .) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (<u>RYB</u> .) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (<u>RYB</u> .) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g (<u>SEL</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Cwikła z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Cwikła z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Cwikła z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Cwikła z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Cwikła z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
Wartość energetyczna: 2184.42 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 322.43 g; W tym cukry: 99.72 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2046.72 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 300.05 g; W tym cukry: 99.62 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2150.56 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 100.27 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.87 g;		Wartość energetyczna: 1763.88 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 240.27 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 2211.98 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 332.51 g; W tym cukry: 98.34 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2074.28 kcal; Białko ogółem: 91.29 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; Węglowodany ogółem: 310.13 g; W tym cukry: 98.24 g; Błonnik pok.: 22.19 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 2150.56 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 100.27 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2150.56 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; Węglowodany ogółem: 356.97 g; W tym cukry: 100.27 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 6.87 g;		

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.latwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu		
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2247.81 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 310.26 g; W tym cukry: 64.59 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2214.84 kcal; Białko ogółem: 105.50 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 308.30 g; W tym cukry: 80.66 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 6.30 g;			Wartość energetyczna: 2011.92 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.31 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g; W tym cukry: 54.57 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2035.14 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 269.90 g; W tym cukry: 34.09 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2278.02 kcal; Białko ogółem: 112.53 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 11.14 g;	Wartość energetyczna: 2245.05 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; W tym cukry: 72.63 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2044.58 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; W tym cukry: 55.11 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 7.67 g;	

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu		
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>), Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Twarożek 60 g (<u>MLE</u>), Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>), Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g Arbus 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE</u>), Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>), Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>), Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>), Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>), Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>), Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>), Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>), Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>), Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>), Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>), Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>), Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2224.39 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 311.98 g; W tym cukry: 114.77 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2229.89 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 308.12 g; W tym cukry: 108.59 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 6.56 g;			Wartość energetyczna: 2207.19 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 92.94 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 1812.52 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 230.86 g; W tym cukry: 49.15 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 2247.66 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 314.20 g; W tym cukry: 105.12 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2253.16 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 310.34 g; W tym cukry: 98.94 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2224.92 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 343.68 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 7.78 g;	

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr. tłuszczu		
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałatka wiosenna 100 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałatka wiosenna - diety 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Schab gotowany 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalafior gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2439.10 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 38.79 g; Węglowodany ogółem: 396.86 g; W tym cukry: 117.90 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2329.61 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; W tym cukry: 98.30 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 4.87 g;	Wartość energetyczna: 2173.05 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2110.61 kcal; Białko ogółem: 118.33 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 269.46 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2459.18 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz: 67.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 403.02 g; W tym cukry: 109.10 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2483.19 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 385.23 g; W tym cukry: 89.50 g; Błonnik pok.: 19.92 g; Sól: 5.76 g;	Wartość energetyczna: 2173.05 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 60.42 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.06 g;		

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu		
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> , Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 200 g (<u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> , Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> , Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2048.79 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 275.55 g; W tym cukry: 64.08 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 1991.87 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 266.57 g; W tym cukry: 66.72 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1992.10 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 301.42 g; W tym cukry: 56.44 g; Błonnik pok.: 23.33 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 1740.25 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 225.32 g; W tym cukry: 41.92 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2151.18 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 286.55 g; W tym cukry: 62.91 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2094.26 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 277.57 g; W tym cukry: 65.55 g; Błonnik pok.: 22.33 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2080.51 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.03 g; Węglowodany ogółem: 323.73 g; W tym cukry: 78.52 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.81 g;		

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu		
2026-07-01 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser topiony 50 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chleb Graham 100g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser topiony 50 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtusty 60 g (MLE,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2294.64 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; Węglowodany ogółem: 340.94 g; W tym cukry: 84.06 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2284.01 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; Węglowodany ogółem: 348.78 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 5.34 g;			Wartość energetyczna: 2142.20 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; Węglowodany ogółem: 334.06 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2034.77 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2456.74 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 362.82 g; W tym cukry: 90.53 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2355.20 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 360.15 g; W tym cukry: 86.65 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2265.74 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 360.54 g; W tym cukry: 49.84 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 6.46 g;	

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu	
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo pomidorowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo pomidorowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo pomidorowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo pomidorowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo pomidorowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo pomidorowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo pomidorowy 60 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z fasoli* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z fasoli* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z fasoli* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2517.66 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 91.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 336.01 g; W tym cukry: 79.82 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2541.23 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 332.27 g; W tym cukry: 87.74 g; Błonnik pok.: 19.49 g; Sól: 7.06 g;		Wartość energetyczna: 2144.26 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2422.35 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 105.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2496.12 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 359.30 g; W tym cukry: 85.49 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2453.54 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 345.05 g; W tym cukry: 86.06 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2169.01 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; W tym cukry: 78.30 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 7.54 g;

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu			
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		
		Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona w panierce (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku # 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona w panierce (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku # 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
				Wartość energetyczna: 1952.18 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; W tym cukry: 83.05 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 5.44 g;	Wartość energetyczna: 2130.95 kcal; Białko ogółem: 88.94 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 294.95 g; W tym cukry: 87.19 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 4.88 g;	Wartość energetyczna: 1992.07 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 1792.49 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 230.52 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 1983.65 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 308.70 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2050.22 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 305.91 g; W tym cukry: 87.01 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 1992.07 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 5.70 g;

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu		
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Hummus 60g (<u>SEZ</u>) Pomidor 100g Gruszka 1szt. 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 60g (<u>MLE</u>) Pomidor 100g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Hummus 60g (<u>SEZ</u>) Pomidor 100g Gruszka 1szt. 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Hummus 60g (<u>SEZ</u>) Pomidor 100g Gruszka 1szt. 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 60g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek śmietankowy naturalny 60g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200g Surówka z marchwi z olejem b/c 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200g Buraczki gotowane z olejem 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Marchew gotowana (bez oleju) 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200g Surówka z marchwi z olejem b/c 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120g (<u>GLU PSZ</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200g Buraczki z marchwi z olejem b/c 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200g Buraczki gotowane z olejem 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Marchew gotowana (bez oleju) 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pasta warzywna # 80g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pasta warzywna # 80g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pasta warzywna # 80g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20g	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pasta warzywna # 80g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pasta warzywna # 80g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Pasta warzywna # 80g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2310.77 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 85.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 308.68 g; W tym cukry: 64.06 g; Błonnik pok.: 30.25 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2404.84 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 333.87 g; W tym cukry: 96.30 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 6.91 g;			Wartość energetyczna: 2248.11 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2085.70 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 267.95 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2369.34 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 317.06 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2463.42 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; W tym cukry: 95.11 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2272.92 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 8.77 g;	

	BB- BCO WYZ Podstawowa	BB- BCO WYZ Łatwo strawna	BB- BCO WYZ Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- BCO WYZ Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów	BB- BCO WYS Podstawowa	BB- BCO WYS Łatwo strawna	BB- BCO WYS Łatwo strawna z ogr.tłuszczu		
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
		Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (<u>MLE</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
Wartość energetyczna: 2088.10 kcal; Białko ogółem: 101.19 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 280.25 g; W tym cukry: 60.20 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1992.11 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 269.38 g; W tym cukry: 63.64 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 5.35 g;			Wartość energetyczna: 2012.61 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; W tym cukry: 43.37 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1812.86 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 239.02 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2133.86 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 290.77 g; W tym cukry: 58.82 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 2037.87 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 279.90 g; W tym cukry: 62.26 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2030.81 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 43.37 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 6.18 g;	

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60g (<u>MLE</u>) Szyńka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Curry warzywne z ciecierzycą # 300g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Mix sałat 30g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1782.25 kcal; Białko ogółem: 79.88 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 265.01 g; W tym cukry: 45.65 g; Błonnik pok.: 41.37 g; Sól: 7.15 g;

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Solferino # 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> <u>SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2056.28 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 261.38 g; W tym cukry: 40.12 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 6.48 g;

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów
2026-06-24 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 100g Arbuz 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Grycikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) Sos jarzynowy # 100 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Cwikła z chrzanem b/c 200g (<u>MLE SOZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy* 60g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2091.16 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 284.49 g; W tym cukry: 61.39 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 6.70 g;

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-06-25 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 100g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięs drob i warzywami# 400g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona z jogurtem 60g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Rzepa biała 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1858.97 kcal; Białko ogółem: 92.42 g; Tłuszcz: 58.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 267.05 g; W tym cukry: 40.34 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 6.54 g;

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ</u>) Twaróg półtusty 60g (<u>MLE</u>) Arbuz 150g Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem # 350ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200g Kompot owocowy* b/c 250ml
	Kolacja	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cwikła z jabłkiem b/c 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250ml
		Wartość energetyczna: 1763.88 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 240.27 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 6.27 g;

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60g (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 20g Pomidor 80g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u>) Mix sałat 30g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2035.14 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 269.90 g; W tym cukry: 34.09 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 9.97 g;

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Twarożek ze słonecznikiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , <u>może zawierać: JAJ, MLE, SEL</u> , <u>GOR, S02</u>) Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1812.52 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 230.86 g; W tym cukry: 49.15 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 6.57 g;

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60g (<u>MLE</u>) Szyńka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ZYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Sałatka wiosenna 100g Gruszka 1szt. 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200g Schab gotowany 120g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kalańior gotowany z olejem* 200g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50g (<u>MLE</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2110.61 kcal; Białko ogółem: 118.33 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 269.46 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sól: 6.81 g;

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1740.25 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 225.32 g; W tym cukry: 41.92 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 6.59 g;

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-07-01 środa	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50g (<u>GLU PSZ SOJ</u> , może zawierać: <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ</u>) Serek homo. naturalny 60g (<u>MLE</u>) Pomidor 100g Arbuz 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sałata zielona 30g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2034.77 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 6.67 g;

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.) Serek homo pomidorowy 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z fasoli* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2422.35 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 105.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g; W tym cukry: 50.18 g; Błonnik pok.: 42.42 g; Sól: 6.87 g;

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ,</u> <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT,</u> <u>GLU OW, GLU JECZ.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>MLE</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1792.49 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 230.52 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 6.34 g;

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Hummus 60g (<u>SEZ</u>) Pomidor 100g Gruszka 1szt. 150g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120g Sos ziołowy* 100ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200g Surówka z marchwi z olejem b/c 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 70g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SOZ</u>) Pasta warzywna # 80g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2110.51 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 81.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 267.95 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 37.53 g; Sól: 8.41 g;

		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 20g Kalarepa 80g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Schab pieczony w rękawie 120g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200g Mizeria 200g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80g (<u>MLE</u>) Mix sałat 30g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 1740.16 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 229.11 g; W tym cukry: 38.22 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 5.51 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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