

	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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Ser topiony 50 g (MLE.) Dżem 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 200 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.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 150 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.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 200 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 50 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, SO2.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 200 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.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Dżem 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)		
	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 JE CZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 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.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 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 z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 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.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 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 JE CZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 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.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 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 z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 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 rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta z brokuła * 80 g Sałata lodowa 20 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta z brokuła * 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta z brokuła * 80 g Sałata lodowa 20 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 rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta z brokuła * 80 g Sałata lodowa 20 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 rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta z brokuła * 80 g Sałata lodowa 20 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta z brokuła * 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta z brokuła * 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-burak 120g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	Wartość energetyczna: 2826.67 kcal; Białko ogółem: 122.29 g; Tłuszcz: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 403.35 g; W tym cukry: 107.38 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sód: 3809.32 mg;	Wartość energetyczna: 2651.88 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; Węglowodany ogółem: 396.45 g; W tym cukry: 106.23 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sód: 2956.33 mg;	Wartość energetyczna: 2165.55 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 327.65 g; W tym cukry: 89.38 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sód: 3129.09 mg;	Wartość energetyczna: 2220.54 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 314.98 g; W tym cukry: 56.91 g; Błonnik pok.: 34.95 g; Sód: 3458.29 mg;	Wartość energetyczna: 2933.07 kcal; Białko ogółem: 126.53 g; Tłuszcz: 92.86 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 425.71 g; W tym cukry: 113.47 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sód: 4753.32 mg;	Wartość energetyczna: 2772.68 kcal; Białko ogółem: 128.59 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 420.70 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 3871.53 mg;	Wartość energetyczna: 2286.35 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 55.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 351.90 g; W tym cukry: 95.74 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sód: 4044.29 mg;	

	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 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 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>) Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 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>) Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 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>) Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 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>) Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN					Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z czarnej porzeczki*b/c 50 g		
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Buraczki gotowane 100 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>) Paszтет z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata z pomidorów i koperku 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata z pomidorów i koperku 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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata z pomidorów i koperku 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata z pomidorów i koperku 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 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Paszтет z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata z pomidorów i koperku 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata z pomidorów i koperku 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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Sałata z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g							
	Wartość energetyczna: 2757.78 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 91.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 394.30 g; W tym cukry: 97.31 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sód: 3331.30 mg;	Wartość energetyczna: 2622.87 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; W tym cukry: 103.71 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sód: 2986.37 mg;	Wartość energetyczna: 2116.07 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; W tym cukry: 90.20 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sód: 3311.06 mg;	Wartość energetyczna: 2332.07 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 311.95 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sód: 3107.86 mg;	Wartość energetyczna: 2873.28 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 94.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 411.05 g; W tym cukry: 107.21 g; Błonnik pok.: 38.73 g; Sód: 3437.80 mg;	Wartość energetyczna: 2738.37 kcal; Białko ogółem: 128.38 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 399.26 g; W tym cukry: 113.61 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sód: 3092.87 mg;	Wartość energetyczna: 2231.57 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 331.81 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sód: 3417.56 mg;	

		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	Śniadanie	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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 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>) Dżem 60 g 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	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 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>) Dżem 60 g 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
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona w panierce (Morszczuk) (bez dodatku oleju) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku # 100 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 JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku# (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona w panierce (Morszczuk) (bez dodatku oleju) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku # 100 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 JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku # 100 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 JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Brokuł gotowany* 100 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>) Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 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>) Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 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>) Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 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>) Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2336.62 kcal; Białko ogółem: 112.89 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 330.90 g; W tym cukry: 99.91 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sód: 2371.83 mg;	Wartość energetyczna: 2427.16 kcal; Białko ogółem: 131.33 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; W tym cukry: 100.27 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sód: 2123.78 mg;	Wartość energetyczna: 2161.27 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 305.21 g; W tym cukry: 94.18 g; Błonnik pok.: 25.29 g; Sód: 2949.66 mg;	Wartość energetyczna: 2101.13 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; Węglowodany ogółem: 258.17 g; W tym cukry: 39.53 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sód: 2217.44 mg;	Wartość energetyczna: 2474.32 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 350.29 g; W tym cukry: 113.11 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sód: 2473.74 mg;	Wartość energetyczna: 2564.86 kcal; Białko ogółem: 138.98 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; W tym cukry: 113.47 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sód: 2225.69 mg;	Wartość energetyczna: 2207.50 kcal; Białko ogółem: 124.39 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 304.39 g; W tym cukry: 105.27 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sód: 2891.85 mg;

	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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 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.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 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 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 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.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 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 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Hummus 60 g (SEZ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 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.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 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	
	II ŚN						Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Mus z truskawek* b/c 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane (bez oleju) 100 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane (bez oleju) 100 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pasta warzywna # 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 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.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta warzywna # 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta warzywna # 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 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.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta warzywna # 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 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.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Pasta warzywna # 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 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.) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta warzywna # 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Pasta warzywna # 80 g (SEL.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Wartość energetyczna: 2646.16 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 94.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; Węglowodany ogółem: 353.71 g; W tym cukry: 69.11 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sód: 4010.09 mg;	Wartość energetyczna: 2726.97 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Tłuszcz: 90.23 g; Kw. tł. nasy.: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 371.56 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sód: 3393.42 mg;	Wartość energetyczna: 2291.73 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 320.86 g; W tym cukry: 85.29 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sód: 3616.65 mg;	Wartość energetyczna: 2278.53 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 290.96 g; W tym cukry: 42.12 g; Błonnik pok.: 39.67 g; Sód: 3558.92 mg;	Wartość energetyczna: 2712.66 kcal; Białko ogółem: 123.34 g; Tłuszcz: 96.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; W tym cukry: 76.11 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sód: 4050.59 mg;	Wartość energetyczna: 2793.47 kcal; Białko ogółem: 126.63 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kw. tł. nasy.: 41.29 g; Węglowodany ogółem: 380.06 g; W tym cukry: 98.54 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sód: 3433.92 mg;	Wartość energetyczna: 2358.23 kcal; Białko ogółem: 111.50 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 329.36 g; W tym cukry: 92.29 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sód: 3657.15 mg;	

	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>GLUPSZ, 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> , 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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (<u>MLE</u> , 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 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> , 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 50 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 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 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt (<u>MLE</u> , 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	
	II ŚN				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 100 g (<u>MLE</u> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (<u>SEL.</u>) Kalafor gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 100 g (<u>MLE</u> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 100 g (<u>MLE</u> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (<u>SEL.</u>) Kalafor gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (<u>SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 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> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 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> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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> , Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE</u> , Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> , Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać: MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2220.00 kcal; Białko ogółem: 123.68 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 312.11 g; W tym cukry: 80.57 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sód: 2869.15 mg;	Wartość energetyczna: 2276.45 kcal; Białko ogółem: 125.71 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 314.53 g; W tym cukry: 80.69 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sód: 2496.57 mg;	Wartość energetyczna: 2053.42 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sód: 2516.52 mg;	Wartość energetyczna: 2150.15 kcal; Białko ogółem: 133.29 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 284.24 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 32.87 g; Sód: 3201.60 mg;	Wartość energetyczna: 2353.96 kcal; Białko ogółem: 126.92 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 85.28 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sód: 3763.34 mg;	Wartość energetyczna: 2424.81 kcal; Białko ogółem: 128.98 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 348.70 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sód: 3361.96 mg;	Wartość energetyczna: 2174.22 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 324.18 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sód: 3431.72 mg;	

2026-07-01 środa		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów
	Śniadanie	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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2326.94 kcal; Białko ogółem: 123.96 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 337.34 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sód: 4402.29 mg;

BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2026-07-02 czwartek	Śniadanie Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatk iem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo pomidorowy 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z czarnej porzeczki*b/c 50 g
	Obiad Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja 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>) Paszтет z fasoli* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g
Wartość energetyczna: 2447.57 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 90.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 328.70 g; W tym cukry: 58.10 g; Błonnik pok.: 43.83 g; Sód: 3214.36 mg;	

BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2026-07-03 piątek	Śniadanie Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN Koktajl wieloowocowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty młodej z olejem 100 g Warzywa po grecku# (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja 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>) Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2238.83 kcal; Białko ogółem: 130.68 g; Tłuszcz: 81.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 277.56 g; W tym cukry: 52.73 g; Błonnik pok.: 35.41 g; Sód: 2319.35 mg;	

BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów	
2026-07-04 sobota	Śniadanie 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>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g
	Obiad Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ. może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna # 80 g (<u>SEL.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ. MLE, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2345.03 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 49.12 g; Błonnik pok.: 40.57 g; Sód: 3599.42 mg;	

2026-07-05 niedziela		BB- BCO WYS Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodan ów
	Śniadanie	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>) 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
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Obiad	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 z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. SOJ. SEL. GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2165.65 kcal; Białko ogółem: 132.39 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; W tym cukry: 51.90 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sód: 4079.60 mg;

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,