

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	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 pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Nektarynka 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 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 pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt 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 a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 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 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane z olejem 100 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 udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 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 100 g (<u>SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna 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>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna - diety 80 g Salata 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>) Paszтет rybno-warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2428.60 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 372.36 g; W tym cukry: 111.44 g; Błonnik pok.: 42.67 g; Sód: 3544.11 mg;	Wartość energetyczna: 2508.16 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 349.39 g; W tym cukry: 108.03 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sód: 3004.27 mg;	Wartość energetyczna: 2167.17 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 316.76 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 46.76 g; Sód: 3496.54 mg;

	BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-07-21 wtorek	Śniadanie	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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Salata lodowa 20 g	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 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Salata lodowa 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata lodowa 20 g
	II ŚN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z musem jabłkowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym z musem jabłkowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z musem jabłkowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	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 kokardki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</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 kokardki 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	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 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (<u>SEL.</u>)
	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>) 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g (<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 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g (<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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Miód (25g) 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2931.60 kcal; Białko ogółem: 129.32 g; Tłuszcz: 104.40 g; Kw. tł. nasy.: 45.47 g; Węglowodany ogółem: 387.02 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sód: 3176.13 mg;	Wartość energetyczna: 2926.83 kcal; Białko ogółem: 138.08 g; Tłuszcz: 94.15 g; Kw. tł. nasy.: 41.03 g; Węglowodany ogółem: 394.25 g; W tym cukry: 112.41 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sód: 2910.60 mg;	Wartość energetyczna: 2470.03 kcal; Białko ogółem: 125.85 g; Tłuszcz: 89.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 319.11 g; W tym cukry: 63.02 g; Błonnik pok.: 36.09 g; Sód: 3790.55 mg;	

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-07-22 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bulka 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy # 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy # 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy # 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	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 z soczewicy * 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Kalarepa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 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 JECZ,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Kalarepa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2631.96 kcal; Białko ogółem: 119.24 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.73 g; Węglowodany ogółem: 357.02 g; W tym cukry: 85.90 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sód: 3395.51 mg;	Wartość energetyczna: 2359.98 kcal; Białko ogółem: 114.36 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 330.84 g; W tym cukry: 86.36 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sód: 3011.39 mg;	Wartość energetyczna: 2303.87 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 87.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 298.39 g; W tym cukry: 41.56 g; Błonnik pok.: 35.47 g; Sód: 3415.45 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	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 cieleciną homogenizowane, wędzone , parzone 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 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 ze szczypiorkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g	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 70 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	Mus z czarnej porzeczki b/c* 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus z czarnej porzeczki b/c* 50 g	
	Obiad	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z kukini z kielbasą 250 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko 200 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 140 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 250 g Ryż na sypko 200 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 140 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 250 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 140 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2763.97 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 94.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 368.96 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sód: 4012.43 mg;	Wartość energetyczna: 2541.41 kcal; Białko ogółem: 123.43 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 373.52 g; W tym cukry: 76.03 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sód: 3039.37 mg;	Wartość energetyczna: 2127.21 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; Węglowodany ogółem: 304.59 g; W tym cukry: 45.77 g; Błonnik pok.: 38.79 g; Sód: 3015.64 mg;

BB - BCO WYS C01 Podstawowa		BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-07-24 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 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 80 g Mix салат 20 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Tofu 60 g (<u>SOJ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Tofu 60 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Tofu 60 g (<u>SOJ,</u>)
	II ŚN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	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 Salaatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 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 # 100 g (<u>SEL,</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</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 Salaatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
Wartość energetyczna: 2671.16 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; Węglowodany ogółem: 375.83 g; W tym cukry: 123.72 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sód: 2528.92 mg;		Wartość energetyczna: 2633.02 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 388.82 g; W tym cukry: 141.62 g; Błonnik pok.: 20.47 g; Sód: 1912.23 mg;	Wartość energetyczna: 2251.85 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 304.68 g; W tym cukry: 74.79 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sód: 2673.48 mg;	

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-07-25 sobota	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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata 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>) Twarożek 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	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 JECZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) 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 JECZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 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 JECZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Mix salat 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>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Mix salat 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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Nektarynka 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Nektarynka 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2610.57 kcal; Białko ogółem: 127.84 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 362.39 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 39.62 g; Sód: 3453.33 mg;	Wartość energetyczna: 2506.47 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 341.99 g; W tym cukry: 94.71 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sód: 2863.94 mg;	Wartość energetyczna: 2285.95 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 303.54 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sód: 3067.35 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-07-26 niedziela	Śniadanie	Platki jęczmienne 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>) 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>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ,</u>) Bulka 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 Salata zielona 20 g Arbuz 200 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)		
	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 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 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* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 koperkiem i z olejem b/c 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	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 pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Serek śmietankowy naturalny ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka 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 pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Serek śmietankowy naturalny z bazylią 60 g (<u>MLE,</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 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 pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Serek śmietankowy naturalny ze szczypiorkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2552.19 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 349.64 g; W tym cukry: 111.66 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sód: 3520.50 mg;	Wartość energetyczna: 2591.77 kcal; Białko ogółem: 127.06 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 353.16 g; W tym cukry: 109.59 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sód: 3148.17 mg;	Wartość energetyczna: 2333.23 kcal; Białko ogółem: 125.91 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 289.74 g; W tym cukry: 70.40 g; Błonnik pok.: 36.11 g; Sód: 3495.52 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie	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 50 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 JĘCZ,</u>) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 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 JĘCZ,</u>) Salatka wiosenna - diety 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt 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 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 JĘCZ,</u>) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sok pomidorowy 0,3l 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 Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g 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>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 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 Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	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>) Ser żółty 50 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 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 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 Salata 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>) Ser żółty 50 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2965.18 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 42.80 g; Węglowodany ogółem: 476.99 g; W tym cukry: 130.77 g; Błonnik pok.: 32.72 g; Sód: 4616.69 mg;	Wartość energetyczna: 2995.67 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; Węglowodany ogółem: 487.99 g; W tym cukry: 137.03 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sód: 3901.29 mg;	Wartość energetyczna: 2527.12 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Tłuszcz: 92.84 g; Kw. tł. nasy.: 41.05 g; Węglowodany ogółem: 333.58 g; W tym cukry: 43.39 g; Błonnik pok.: 41.52 g; Sód: 4627.07 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Platki 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>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bulka 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 Salata zielona 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Nektarynka 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		
	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 100 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 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 Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 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 Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2301.59 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sód: 3565.85 mg;	Wartość energetyczna: 2372.21 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 332.38 g; W tym cukry: 97.79 g; Błonnik pok.: 22.85 g; Sód: 3102.85 mg;	Wartość energetyczna: 1942.80 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 259.19 g; W tym cukry: 46.87 g; Błonnik pok.: 32.33 g; Sód: 3063.87 mg;

BB - BCO WYS C01 Podstawowa		BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-07-29 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU OW</u>,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>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 pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>,) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>,) Dżem 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Arbuz 200 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>SOJ</u>, <u>może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>,) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN	Budyń o smaku śmietankowym b/c z musem truskawkowym 200 ml (<u>MLE</u> ,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>,) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>,) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>,) 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 (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>,) Sos jarzynowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>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</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ</u>, <u>może zawierać: GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>,) Pomidor 80 g Salata 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>,) Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>,) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ</u>, <u>może zawierać: GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</u>,) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Kanapka z twarogiem i salata (bulka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2984.11 kcal; Białko ogółem: 132.45 g; Tłuszcz: 96.76 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 423.11 g; W tym cukry: 128.49 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sód: 4162.95 mg;	Wartość energetyczna: 2789.96 kcal; Białko ogółem: 136.34 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; Węglowodany ogółem: 408.48 g; W tym cukry: 122.87 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sód: 3262.19 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-07-30 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	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
	II ŚN	Mus z czarnej porzeczki*b/c 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus z czarnej porzeczki*b/c 50 g	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 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 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 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 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 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 70 g (<u>MLE,</u>) Sałatka 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>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 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 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2914.44 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 97.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 413.77 g; W tym cukry: 103.16 g; Błonnik pok.: 38.09 g; Sód: 3258.53 mg;	Wartość energetyczna: 2788.40 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 399.32 g; W tym cukry: 107.53 g; Błonnik pok.: 26.59 g; Sód: 3174.92 mg;	Wartość energetyczna: 2490.53 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 92.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 333.56 g; W tym cukry: 54.26 g; Błonnik pok.: 45.74 g; Sód: 3131.09 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-07-31 piątek	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 Salata 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 Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Salata 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 Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ryba pieczona w panierce (Morszczuk) (bez dodatku oleju) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki młode 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 JEĆZ,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku # 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 JEĆZ,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki młode 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 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 salat 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 salat 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 salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2379.62 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 353.90 g; W tym cukry: 93.34 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sód: 2502.63 mg;	Wartość energetyczna: 2470.16 kcal; Białko ogółem: 127.19 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 336.93 g; W tym cukry: 93.70 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sód: 2254.58 mg;	Wartość energetyczna: 2105.28 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; Węglowodany ogółem: 260.54 g; W tym cukry: 41.99 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sód: 2464.24 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-08-01 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bulka 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>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt 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>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Burówka 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<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 Burówka z marchwi z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bulka 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 pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 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: 2670.01 kcal; Białko ogółem: 124.88 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kw. tł. nasy.: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 85.46 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sód: 3777.45 mg;	Wartość energetyczna: 2697.22 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 90.33 g; Kw. tł. nasy.: 42.05 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sód: 3377.78 mg;	Wartość energetyczna: 2302.11 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 85.35 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 295.78 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sód: 3305.39 mg;

BB - BCO WYS C01 Podstawowa		BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>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> , Arbuz 200 g Kalarepa 80 g Salata 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</u> <u>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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Arbuz 200 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>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> , Salata zielona 20 g Kalarepa 80 g Arbuz 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c z musem jabłkowym 200 ml (<u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Mizeria 100 g (<u>MLE</u> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (<u>SEL</u> , Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (<u>SEL</u> , Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> <u>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</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (<u>może zawierać</u> : <u>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</u> : <u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2511.36 kcal; Białko ogółem: 131.41 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 370.23 g; W tym cukry: 117.27 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sód: 2920.74 mg;		Wartość energetyczna: 2567.81 kcal; Białko ogółem: 133.44 g; Tłuszcz: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 372.64 g; W tym cukry: 117.39 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sód: 2548.16 mg;	Wartość energetyczna: 2233.05 kcal; Białko ogółem: 130.58 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sód: 3142.50 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 JEĆZ - 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,