

|                         |           | BB- BCO PL D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | BB- BCO PL D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-28 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                         | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                             | Dyniowa z ziemniakami# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c (drobno tarta) 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                          | Dyniowa z ziemniakami# 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona (bez oleju)* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                        | Fasolowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                    |
|                         | PD        | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Tofu 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                 | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Tofu 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Tofu 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                        | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Tofu 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                      |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2809.08 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 395.74 g; W tym cukry: 85.52 g; Błonnik pok.: 32.74 g; Sód: 3255.68 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2515.24 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 382.42 g; W tym cukry: 87.54 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sód: 3013.92 mg;                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2192.00 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 316.85 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sód: 3181.52 mg;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2402.30 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 92.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 316.42 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 43.37 g; Sód: 3312.94 mg;                                                                                                                                                                                                                                     |

|                   |           | BB- BCO PL D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | BB- BCO PL D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-29 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                           | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem 100 g<br>Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                           | Brokułowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g ( <u>SEL,</u> )                                          | Brokułowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Marchew gotowana 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                          | Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g                                                                                |
|                   | PD        | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Serek Fromage 60 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kalarepa 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                             | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Kalarepa 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                      |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2622.70 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 94.84 g; Kw. tł. nasy.: 45.07 g; Węglowodany ogółem: 348.06 g; W tym cukry: 83.77 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sód: 2936.19 mg;                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2382.61 kcal; Białko ogółem: 107.36 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 337.02 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sód: 2483.56 mg;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 1845.01 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 265.62 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sód: 2699.23 mg;                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2126.45 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 280.52 g; W tym cukry: 52.90 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sód: 2863.67 mg;                                                                                                                                                                                                         |

|                  |           | BB- BCO PL D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | BB- BCO PL D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-30 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b></u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ryż na mleku 300 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Banana 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b></u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Banana 150 g<br>Pomidor 100 g | Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</b></u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> ) |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z makaronem # 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b></u> )<br>Kotlet mielony drobiowy pieczony 120 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                    | Jarzynowa z makaronem # dieta 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                    | Jarzynowa z makaronem # dieta 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g ( <u><b>SEL.</b></u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                            | Pieczarkowa z makaronem # 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b></u> )<br>Pulpet drobiowy 120 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ.</b></u> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                  |
|                  | PD        | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Mus z truskawek* b/c 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u><b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b></u> )<br>Paprykarz szczeciński 60 g ( <u><b>RYB, SOJ.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny. 60 g ( <u><b>RYB.</b></u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u><b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                     | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u><b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b></u> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny. 60 g ( <u><b>RYB.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt       | Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny. 60 g ( <u><b>RYB.</b></u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u><b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                        |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2569.15 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 326.53 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sód: 3928.40 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2402.59 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 340.19 g; W tym cukry: 93.98 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sód: 2925.78 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2096.78 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 303.80 g; W tym cukry: 83.22 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sód: 2900.69 mg;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1998.14 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; Węglowodany ogółem: 257.03 g; W tym cukry: 41.36 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sód: 3793.04 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                     |           | BB- BCO PL D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | BB- BCO PL D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-01 czwartek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g<br>Musztarda 15g saszetka 1 szt ( <b><u>GOR.</u></b> )<br>Twarożek ze słonecznikiem 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Śliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u></b> )<br>Twarożek 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u></b> )<br>Twarożek 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u></b> )<br>Twarożek ze słonecznikiem 70 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Śliwka szt 2 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Fasolka po bretońsku 350 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                               | Ziemniaczana # 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 300 g ( <b><u>SEL, GLU JECZ.</u></b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                               | Ziemniaczana # 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                | Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 300 g ( <b><u>SEL, GLU JECZ.</u></b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                           |
|                     | PD        | Koktajl truskawkowy* b/c. 250 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                     | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                      | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt           | Chleb Graham 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b><u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                      |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2740.34 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 100.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 345.20 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sód: 4074.01 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2324.23 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 311.43 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sód: 2516.22 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 1965.36 kcal; Białko ogółem: 110.53 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 265.80 g; W tym cukry: 65.93 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sód: 2633.63 mg;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2067.56 kcal; Białko ogółem: 109.06 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; Węglowodany ogółem: 265.96 g; W tym cukry: 58.24 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sód: 2665.40 mg;                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                   |           | BB- BCO PL D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | BB- BCO PL D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-02 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Banan 150 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 150 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt          | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                         |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona w ziołach (Brama) 120 g ( <u>RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                              | Szpinakowa z zacierką # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet rybny (Brama) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Warzywa po grecku # 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Szpinakowa z zacierką # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet rybny (Brama) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Warzywa po grecku # (bez oleju) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Dynia duszona (bez oleju)* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Szpinakowa z zacierką # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet rybny (Brama) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku # 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
|                   | PD        | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 10g)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Tofu 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Tofu 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt     | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Tofu 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                            |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2440.94 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 105.22 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sód: 2109.79 mg;                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2563.97 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 374.81 g; W tym cukry: 105.92 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sód: 2270.05 mg;                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2188.90 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; Węglowodany ogółem: 317.16 g; W tym cukry: 70.94 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sód: 3068.87 mg;                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2117.76 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 282.11 g; W tym cukry: 48.33 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sód: 3050.10 mg;                                                                                                                                                                   |

|                   |           | BB- BCO PL D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | BB- BCO PL D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-03 sobota | Śniadanie | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)<br/>                     Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Pasta z brokuła * 100 g<br/>                     Jabłko 150 g<br/>                     Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>                     Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br/>                     Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Jabłko pieczone 150 g<br/>                     Pomidor 100 g<br/>                     Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>                     Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p> | <p>Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>)<br/>                     Pasta z brokuła * 100 g<br/>                     Jabłko 150 g<br/>                     Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> |
|                   | Obiad     | <p>Koperkowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>)<br/>                     Filet z kurczaka pieczony 120 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>                     Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br/>                     Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br/>                     Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g<br/>                     Kompot owocowy* b/c 250 ml<br/>                     Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>                                                                                                                                                        | <p>Koperkowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>)<br/>                     Filet z kurczaka gotowany 120 g<br/>                     Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>                     Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br/>                     Marchew gotowana z olejem 100 g<br/>                     Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g<br/>                     Kompot owocowy* b/c 250 ml<br/>                     Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>                                                                   | <p>Koperkowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>)<br/>                     Filet z kurczaka gotowany 120 g<br/>                     Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br/>                     Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br/>                     Buraczki gotowane 100 g<br/>                     Kompot owocowy* b/c 250 ml<br/>                     Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>                                                                                                                                                            | <p>Koperkowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>)<br/>                     Filet z kurczaka gotowany 120 g<br/>                     Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)<br/>                     Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br/>                     Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br/>                     Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g<br/>                     Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>                                                                                                                                       |
|                   | PD        | <p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Pomidor 25 g<br/>                     Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Pasta z soczewicy czerwonej 60 g<br/>                     Pomidor 80 g<br/>                     Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>                     Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>                                                                                                                                                             | <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)<br/>                     Pomidor 80 g<br/>                     Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>                     Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p> | <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br/>                     Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)<br/>                     Pomidor 80 g<br/>                     Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>                     Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>                                  | <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>                     Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>                     Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>)<br/>                     Pasta z soczewicy czerwonej 60 g<br/>                     Pomidor 80 g<br/>                     Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>                                                                                                                                         |
|                   |           | <p>Wartość energetyczna: 2566.68 kcal; Białko ogółem: 136.27 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 318.21 g; W tym cukry: 80.61 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sód: 4006.23 mg;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Wartość energetyczna: 2499.10 kcal; Białko ogółem: 136.21 g; Tłuszcz: 94.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 297.08 g; W tym cukry: 78.80 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sód: 4105.18 mg;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Wartość energetyczna: 2143.77 kcal; Białko ogółem: 123.08 g; Tłuszcz: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 261.28 g; W tym cukry: 67.08 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sód: 3565.44 mg;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Wartość energetyczna: 2236.54 kcal; Białko ogółem: 130.84 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 264.60 g; W tym cukry: 59.54 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sód: 4027.97 mg;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                      |           | BB- BCO PL D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | BB- BCO PL D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-04 niedziela | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g<br>Gruszka 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Banan 150 g<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 70 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u> )<br>Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g<br>Gruszka 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                    | Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                             | Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                  | Rosół z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane 1szt. 210 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                       |
|                      | PD        | Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                              | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )<br>Ser mozzarella 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )<br>Serek a'la homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Pomidor 100 g                                                 | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                               |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2809.02 kcal; Białko ogółem: 151.08 g; Tłuszcz: 113.28 g; Kw. tł. nasy.: 47.93 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; W tym cukry: 87.17 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sód: 3661.41 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 2825.77 kcal; Białko ogółem: 154.24 g; Tłuszcz: 107.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 325.07 g; W tym cukry: 101.17 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sód: 3295.91 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2472.45 kcal; Białko ogółem: 138.02 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 310.10 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sód: 3257.78 mg;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2506.06 kcal; Białko ogółem: 146.90 g; Tłuszcz: 107.77 g; Kw. tł. nasy.: 46.40 g; Węglowodany ogółem: 264.66 g; W tym cukry: 63.84 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sód: 3828.55 mg;                                                                                                                                                                                                                                |

|                         |           | BB- BCO PL D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | BB- BCO PL D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-05 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany z bazylią 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Śliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany z bazylią 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany z bazylią 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Śliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszzonej #. 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Ryż na mleku obiad 300 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                            | Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryż na mleku obiad 300 g ( <u>MLE,</u> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                 | Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                      | Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                               |
|                         | PD        | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Twarożek z papryką 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                      | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt          | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt           | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z papryką 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml           |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2468.36 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 377.12 g; W tym cukry: 103.23 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sód: 2230.75 mg;                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2415.04 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz: 69.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 379.43 g; W tym cukry: 104.88 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sód: 1990.97 mg;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 1885.95 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 263.02 g; W tym cukry: 63.48 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sód: 2764.22 mg;                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2061.16 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 274.35 g; W tym cukry: 50.39 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sód: 2421.62 mg;                                                                                                                                                                 |

|                   |           | BB- BCO PL D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | BB- BCO PL D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-06 wtorek | Śniadanie | Makaron drobny na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g<br>Ketchup saszetka 20g 1 szt<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Makaron drobny na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Banan 150 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                 | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sliwka 120 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE</u> ) |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> )<br>Buraczki gotowane z olejem 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                            | Solferino # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Buraczki gotowane z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml                                                                                                                          | Solferino # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Szpinak gotowany (bez oleju)* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                              | Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos ziołowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Surówka z marchwi z olejem 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                 |
|                   | PD        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Mus z czarnej porzeczki b/c* 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Mus z czarnej porzeczki b/c* 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 60 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> )<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 60 g ( <u>RYB, SEL</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml           |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2857.11 kcal; Białko ogółem: 136.55 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 397.13 g; W tym cukry: 99.62 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sód: 3818.80 mg;                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2495.66 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 358.77 g; W tym cukry: 102.35 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sód: 2730.37 mg;                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2112.27 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 288.69 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 2818.48 mg;                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2311.80 kcal; Białko ogółem: 130.05 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 40.75 g; Sód: 3607.19 mg;                                                                                                                                                                                 |

|                  |           | BB- BCO PL D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | BB- BCO PL D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-07 środa | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ryż na mleku 300 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Jabłko 150 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b></u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> ) |
|                  | Obiad     | Grysikowa # 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Sos brokułowy 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Dynia duszona z marchewką # 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                              | Grysikowa # 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos brokułowy 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Dynia duszona z marchewką # 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                 | Grysikowa # 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Dynia duszona z marchewką (bez oleju) # 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                     | Grysikowa # 350 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL.</b></u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos brokułowy 100 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Dynia duszona z marchewką # 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                    |
|                  | PD        | Budyń o smaku waniliowym z musem jabłkowym b/c 200 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                  | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                           | Chleb Graham 100 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                             |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2579.91 kcal; Białko ogółem: 120.59 g; Tłuszcz: 91.52 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sód: 3467.87 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2414.32 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 338.05 g; W tym cukry: 99.10 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sód: 2455.06 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2051.81 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; Węglowodany ogółem: 294.97 g; W tym cukry: 86.77 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sód: 2827.32 mg;                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2262.52 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 86.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.90 g; Węglowodany ogółem: 281.48 g; W tym cukry: 66.49 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sód: 3656.47 mg;                                                                                                                                                                                                                                        |

|                     |           | BB- BCO PL D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | BB- BCO PL D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-08 czwartek | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )<br>Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Banan 150 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u> )<br>Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                    | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                      | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos własny 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                |
|                     | PD        | Koktajl truskawkowy* b/c. 250 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami* 60 g ( <u>SEL.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                                    | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                   | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ciecierzycy z warzywami* 60 g ( <u>SEL.</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                      |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2542.06 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 375.60 g; W tym cukry: 98.10 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sód: 2505.96 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2320.38 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 99.13 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sód: 2908.31 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2030.43 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 292.09 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sód: 2941.42 mg;                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2051.95 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 289.42 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sód: 2844.16 mg;                                                                                                                                                                                                                             |

|                   |           | BB- BCO PL D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | BB- BCO PL D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-09 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Śliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt          | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Jablko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Jablko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Śliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                   | Obiad     | Kalafiorowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona w panierce (Brama) (bez dodatku oleju) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka żydowska z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku # 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kalafiorowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet rybny (Brama) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Warzywa po grecku # 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                     | Ryżowa # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet rybny (Brama) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Warzywa po grecku # (bez oleju) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                    | Kalafiorowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet rybny (Brama) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka żydowska z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku# (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                        |
|                   | PD        | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Twarożek z papryką 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                             | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta. 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem 60 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Twarożek z papryką 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z brokuła * 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2263.37 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 332.23 g; W tym cukry: 94.23 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sód: 2496.44 mg;                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2272.21 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 328.70 g; W tym cukry: 98.74 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sód: 2308.08 mg;                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 1984.91 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 297.99 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sód: 2656.77 mg;                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2088.43 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 272.98 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sód: 3307.05 mg;                                                                                                                                             |

|                   |           | BB- BCO PL D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | BB- BCO PL D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                          | BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-10 sobota | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Banan 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Banan 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> )<br>Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                                                   | Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                                            | Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                            |
|                   | PD        | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z czarnej porzeczki* b/c 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z czarnej porzeczki* b/c 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Ser mozzarella 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                    | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u> )<br>Ser mozzarella 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                          |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2470.28 kcal; Białko ogółem: 125.77 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 342.01 g; W tym cukry: 93.80 g; Błonnik pok.: 33.43 g; Sód: 2749.65 mg;                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2387.90 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 330.19 g; W tym cukry: 97.51 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sód: 2827.26 mg;                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2090.33 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 283.16 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sód: 2934.44 mg;                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2109.81 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 273.95 g; W tym cukry: 57.77 g; Błonnik pok.: 40.86 g; Sód: 2819.93 mg;                                                                                                                                                                                                                                               |

|                      |           | BB- BCO PL D01 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | BB- BCO PL D02 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | BB- BCO PL D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | BB- BCO PL D03 Z ogranicz. łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-10-11 niedziela | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Jabłko 150 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mus z jabłek () z/c 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                      | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Kotlet wieprzowy panierowany pieczony 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kapusta zasmażana 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                     | Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                   | Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                                                                                                    | Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pulpet wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                     |
|                      | PD        | Budyń o smaku śmietankowym i musem truskawkowym b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Kolacja   | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta warzywna # 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                                  | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pasta warzywna # 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt                       | Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Pasta warzywna # 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>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> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta warzywna # 100 g ( <u>SEL,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                         |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2700.26 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 96.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.70 g; Węglowodany ogółem: 352.06 g; W tym cukry: 96.09 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sód: 3181.96 mg;                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2538.39 kcal; Białko ogółem: 118.09 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 337.59 g; W tym cukry: 96.48 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sód: 2866.24 mg;                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2153.48 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 300.33 g; W tym cukry: 92.77 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sód: 2940.49 mg;                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2371.17 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 95.48 g; Kw. tł. nasy.: 41.66 g; Węglowodany ogółem: 287.10 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 33.00 g; Sód: 3378.59 mg;                                                                                                                                                                                               |

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

*Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,*