

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c (drobno tarta) 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2877.54 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 93.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 422.33 g; W tym cukry: 90.73 g; Błonnik pok.: 38.95 g; Sód: 4529.84 mg;	Wartość energetyczna: 2642.67 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 413.67 g; W tym cukry: 97.77 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sód: 3215.20 mg;	Wartość energetyczna: 2520.97 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; Węglowodany ogółem: 343.41 g; W tym cukry: 44.51 g; Błonnik pok.: 47.41 g; Sód: 4091.10 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa pieczona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (<u>SEL,</u>)	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kalarepa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kalarepa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 25 g		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2691.97 kcal; Białko ogółem: 136.05 g; Tłuszcz: 97.67 g; Kw. tł. nasy.: 44.19 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; W tym cukry: 84.32 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sód: 3453.31 mg;	Wartość energetyczna: 2525.66 kcal; Białko ogółem: 138.24 g; Tłuszcz: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; W tym cukry: 79.90 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sód: 2649.34 mg;	Wartość energetyczna: 2263.72 kcal; Białko ogółem: 135.60 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 277.72 g; W tym cukry: 55.55 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sód: 3028.79 mg;

BB - BCO WYS C01 Podstawowa		BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-09-30 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Smoothie zielone 250 g (<u>SEL.</u>)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kotlet mielony drobiowy pieczony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem # dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pieczarkowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny. 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny. 60 g (<u>RYB.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny. 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanaпка z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
Wartość energetyczna: 2576.52 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 368.68 g; W tym cukry: 79.89 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sód: 4022.20 mg;		Wartość energetyczna: 2501.81 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 380.51 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 30.02 g; Sód: 3106.11 mg;	Wartość energetyczna: 2167.78 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 298.64 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sód: 4171.10 mg;	

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa # 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta. 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 70 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa # 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śliwka szt 2 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c. 250 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mix sałat z marchewką i olejem 60 g Cukinia pieczona z olejem * 140 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat z marchewką i olejem 60 g Cukinia pieczona z olejem * 140 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat z marchewką i olejem 60 g Cukinia pieczona z olejem * 140 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2983.41 kcal; Białko ogółem: 136.21 g; Tłuszcz: 122.68 g; Kw. tł. nasy.: 46.53 g; Węglowodany ogółem: 351.60 g; W tym cukry: 85.86 g; Błonnik pok.: 40.13 g; Sód: 5331.06 mg;	Wartość energetyczna: 2592.47 kcal; Białko ogółem: 136.44 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; W tym cukry: 91.97 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sód: 3354.57 mg;	Wartość energetyczna: 2378.64 kcal; Białko ogółem: 132.77 g; Tłuszcz: 96.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 278.56 g; W tym cukry: 66.84 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sód: 3570.44 mg;

BB - BCO WYS C01 Podstawowa		BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Banan 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Dżem 60 g Banan 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u>)		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona w ziołach (Brama) 120 g (<u>RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Brama) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Brama) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku # 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Tofu 60 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2538.81 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 369.65 g; W tym cukry: 102.69 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sód: 2430.40 mg;		Wartość energetyczna: 2719.84 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 397.37 g; W tym cukry: 104.89 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sód: 2366.66 mg;		

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Pomidor 25 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2595.66 kcal; Białko ogółem: 134.80 g; Tłuszcz: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 349.29 g; W tym cukry: 92.26 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sód: 4186.29 mg;	Wartość energetyczna: 2589.55 kcal; Białko ogółem: 137.13 g; Tłuszcz: 88.80 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 332.30 g; W tym cukry: 92.69 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sód: 3926.11 mg;	Wartość energetyczna: 2383.97 kcal; Białko ogółem: 140.22 g; Tłuszcz: 87.80 g; Kw. tł. nasy.: 40.41 g; Węglowodany ogółem: 300.05 g; W tym cukry: 61.38 g; Błonnik pok.: 38.13 g; Sód: 3952.43 mg;

BB - BCO WYS C01 Podstawowa		BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Banan 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 200 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 200 ml (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Ser mozzarella 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 60 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)
Wartość energetyczna: 2916.80 kcal; Białko ogółem: 153.83 g; Tłuszcz: 106.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; Węglowodany ogółem: 358.99 g; W tym cukry: 113.30 g; Błonnik pok.: 29.49 g; Sód: 3350.11 mg;		Wartość energetyczna: 2938.34 kcal; Białko ogółem: 156.33 g; Tłuszcz: 103.09 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 360.67 g; W tym cukry: 113.16 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sód: 3055.98 mg;	Wartość energetyczna: 2561.74 kcal; Białko ogółem: 154.17 g; Tłuszcz: 100.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 290.06 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sód: 3284.35 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek twarogowy homogenizowany z bazylią 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek twarogowy homogenizowany z bazylią 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek twarogowy homogenizowany z bazylią 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej #. 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na mleku obiad 300 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z papryką 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2531.94 kcal; Białko ogółem: 94.79 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 399.48 g; W tym cukry: 95.11 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sód: 3183.28 mg;	Wartość energetyczna: 2536.79 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 411.02 g; W tym cukry: 102.80 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sód: 1977.01 mg;	Wartość energetyczna: 2253.85 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 296.94 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sód: 3503.95 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowe z cieleciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup saszetka 20g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Śliwka 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z czarnej porzeczki b/c* 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus z czarnej porzeczki b/c* 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus z czarnej porzeczki b/c* 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(łosos). 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(łosos). 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(łosos). 60 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka graham 50g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 3002.93 kcal; Białko ogółem: 145.64 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 418.78 g; W tym cukry: 99.00 g; Błonnik pok.: 39.69 g; Sód: 4115.58 mg;	Wartość energetyczna: 2771.51 kcal; Białko ogółem: 137.12 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 401.12 g; W tym cukry: 102.01 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sód: 2853.52 mg;	Wartość energetyczna: 2533.91 kcal; Białko ogółem: 142.83 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.92 g; Węglowodany ogółem: 337.07 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 43.50 g; Sód: 3615.67 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-07 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z musem jabłkowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z musem jabłkowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką # 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia duszona z marchewką # 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos brokułowy 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Dynia duszona z marchewką # 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2720.01 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 40.59 g; Węglowodany ogółem: 373.25 g; W tym cukry: 101.80 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sód: 3866.25 mg;	Wartość energetyczna: 2616.59 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 377.35 g; W tym cukry: 111.39 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sód: 2578.62 mg;	Wartość energetyczna: 2478.82 kcal; Białko ogółem: 126.61 g; Tłuszcz: 92.81 g; Kw. tł. nasy.: 42.05 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; W tym cukry: 68.57 g; Błonnik pok.: 35.11 g; Sód: 4190.89 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c. 250 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 60 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 60 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2722.59 kcal; Białko ogółem: 136.21 g; Tłuszcz: 76.49 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 388.08 g; W tym cukry: 101.70 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sód: 3060.51 mg;	Wartość energetyczna: 2611.75 kcal; Białko ogółem: 138.08 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 364.76 g; W tym cukry: 96.57 g; Błonnik pok.: 24.23 g; Sód: 2794.34 mg;	Wartość energetyczna: 2390.58 kcal; Białko ogółem: 139.92 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; W tym cukry: 60.96 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sód: 3156.15 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.) Dżem 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.) Dżem 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śliwka szt 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN	Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Mus z jabłek () b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona w panierce (Brama) (bez dodatku oleju) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku # 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Brama) 120 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # 100 g (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Brama) 120 g (RYB, może zawierać: SKO, MCK.) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku# (bez cukru) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, GOR.) Twarożek z papryką 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta. 60 g (JAJ, MLE.) Twarożek 60 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (JAJ, GOR.) Twarożek z papryką 60 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
		Wartość energetyczna: 2430.74 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 389.37 g; W tym cukry: 113.20 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sód: 2666.31 mg;	Wartość energetyczna: 2483.58 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 378.56 g; W tym cukry: 119.54 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sód: 2039.78 mg;	Wartość energetyczna: 2059.27 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 271.74 g; W tym cukry: 55.80 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sód: 2974.14 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z czarnej porzeczki* b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2587.15 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 92.16 g; Kw. tł. nasy.: 41.16 g; Węglowodany ogółem: 340.99 g; W tym cukry: 94.03 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sód: 3903.30 mg;	Wartość energetyczna: 2528.07 kcal; Białko ogółem: 131.95 g; Tłuszcz: 75.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 352.01 g; W tym cukry: 101.29 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sód: 2832.70 mg;	Wartość energetyczna: 2159.08 kcal; Białko ogółem: 127.09 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 278.65 g; W tym cukry: 60.76 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sód: 3393.58 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-10-11 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jabłko 150 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym i musem truskawkowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym i musem truskawkowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet wieprzowy panierowany pieczony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w jarzynach 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony w jarzynach 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 70 g (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2674.77 kcal; Białko ogółem: 120.94 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 391.31 g; W tym cukry: 114.80 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sód: 3244.54 mg;	Wartość energetyczna: 2516.90 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 371.21 g; W tym cukry: 113.83 g; Błonnik pok.: 23.82 g; Sód: 2851.88 mg;	Wartość energetyczna: 2221.66 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 314.04 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sód: 2934.14 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,