

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		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
2026-10-26 poniedziałek	Śniadanie	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, S02.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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, S02.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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	Dyniowa z ziemniakami# 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona (bez oleju)* 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
	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>) 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2772.56 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 94.05 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; Węglowodany ogółem: 389.26 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sód: 3344.87 mg;	Wartość energetyczna: 2507.24 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 382.42 g; W tym cukry: 87.54 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sód: 3036.42 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: 2394.30 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 316.42 g; W tym cukry: 47.93 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sód: 3335.44 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
2026-10-27 wtorek	Śniadanie	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>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny. 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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>)	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny. 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Mus z jabłek () b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyunka 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyunka 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyunka 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (<u>MLE,</u>) Szyunka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Kalarepa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2625.27 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 45.13 g; Węglowodany ogółem: 350.16 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sód: 2906.63 mg;	Wartość energetyczna: 2390.28 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; W tym cukry: 79.36 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sód: 2458.40 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: 2134.12 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 283.11 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sód: 2838.51 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
2026-10-28 środa	Śniadanie	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>) 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>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/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>) 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 JECZ.</u>) Pomidor 100 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 150 g Pomidor 100 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 JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</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	Jarzynowa z makaronem # dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (<u>SEL.</u>) 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
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Kolacja	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>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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 (morszczuk)-warzywny. 60 g (<u>RYB.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-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 100 g 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: 2395.96 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 340.30 g; W tym cukry: 94.50 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sód: 2926.59 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: 1991.51 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 257.14 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sód: 3793.85 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
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	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>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 70g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sliwka 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, S02.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 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, S02.</u>) Twarożek ze słonecznikiem 70 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sliwka szt 2 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g
	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>) 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	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>) 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	Ziemniaczana # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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>) 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 100 g 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;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-26 do dnia 2026-11-08 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		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
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, 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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Rogal maślany 50g. 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # 100 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # (bez oleju) 100 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Dynia duszona (bez oleju)* 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku # 100 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 10g) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 10g) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Tofu 60 g (<u>SOJ.</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2408.11 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 105.22 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sód: 2254.95 mg;	Wartość energetyczna: 2559.02 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 379.27 g; W tym cukry: 106.01 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sód: 2412.25 mg;	Wartość energetyczna: 2183.95 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 321.62 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sód: 3211.07 mg;	Wartość energetyczna: 2112.81 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 286.56 g; W tym cukry: 48.42 g; Błonnik pok.: 33.49 g; Sód: 3192.30 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
2026-10-31 sobota	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z brokuła * 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>		<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>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>) Pasta z brokuła * 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	Obiad	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Koperkowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>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</p>
	PD	<p>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>			
	Kolacja	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńka 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 Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasztet 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</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyńka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pasztet 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</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńka 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 Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2566.90 kcal; Białko ogółem: 136.29 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 318.26 g; W tym cukry: 80.64 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sód: 4007.09 mg;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2499.32 kcal; Białko ogółem: 136.23 g; Tłuszcz: 94.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 297.13 g; W tym cukry: 78.83 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sód: 4106.04 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: 2236.76 kcal; Białko ogółem: 130.86 g; Tłuszcz: 88.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.21 g; Węglowodany ogółem: 264.65 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sód: 4028.83 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
2026-11-01 niedziela	Śniadanie	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>) 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>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 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, S02.</u>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 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>) 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>) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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	Rosół z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Brokuł gotowany* 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 Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Kolacja	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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 a'la homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Pomidor 100 g 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: 101.86 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
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami # 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Serek twarogowy homogenizowany z bazylią 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami # -dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Serek twarogowy homogenizowany z bazylią 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami # 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Serek twarogowy homogenizowany z bazylią 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej #. 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 Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (<u>SEL,</u>) 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 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
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Mus z jabłek () b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Twarożek z papryką 70 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g (<u>SOJ,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 JECZ,</u>) Pomidor 100 g 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
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	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>) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup saszetka 20g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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 100 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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>) Banan 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) 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 100 g Sliwka 120 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 2 % tł 200g 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 marchwi 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>) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany (bez oleju)* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 marchwi z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 60 g (<u>RYB, SEL</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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02</u>) Serek śmietankowy naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 60 g (<u>RYB, SEL</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 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2848.33 kcal; Białko ogółem: 136.27 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 393.53 g; W tym cukry: 98.95 g; Błonnik pok.: 31.12 g; Sód: 3819.16 mg;	Wartość energetyczna: 2486.88 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 355.17 g; W tym cukry: 101.68 g; Błonnik pok.: 24.87 g; Sód: 2730.73 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: 2303.02 kcal; Białko ogółem: 129.77 g; Tłuszcz: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 304.35 g; W tym cukry: 50.42 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sód: 3607.55 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
2026-11-04 środa	Śniadanie	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 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>) 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>) Jabłko 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek homogenizowany o smaku waniliowym 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g 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 z olejem * 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>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Dynia duszona z marchewką z olejem * 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>) 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 z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym z musem jabłkowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Kolacja	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 # 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami # -dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami # -dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2471.81 kcal; Białko ogółem: 117.89 g; Tłuszcz: 79.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 334.67 g; W tym cukry: 89.18 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sód: 3100.55 mg;	Wartość energetyczna: 2406.72 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; W tym cukry: 92.73 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sód: 2484.14 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: 2154.42 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 282.49 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sód: 3289.15 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
2026-11-05 czwartek	Śniadanie	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>) Papryka świeża 100 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 100 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g 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>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Brokuł gotowany* 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>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany z olejem* 100 g 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy i warzyw # 60 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy i warzyw # 60 g (<u>SEL.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g 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
2026-11-06 piątek	Śniadanie	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>) Dżem 60 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 100 g Jablko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 60 g Pomidor 100 g Jablko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona w panierce (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku # 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryżowa # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # (bez oleju) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku# (bez cukru) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek () b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta. 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Twarożek z papryką 60 g (<u>MLE.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2402.57 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz: 82.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 332.23 g; W tym cukry: 94.23 g; Błonnik pok.: 23.87 g; Sód: 2597.24 mg;	Wartość energetyczna: 2267.26 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 333.15 g; W tym cukry: 98.83 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sód: 2450.28 mg;	Wartość energetyczna: 1979.96 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 52.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.84 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; W tym cukry: 84.37 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sód: 2798.97 mg;	Wartość energetyczna: 2083.48 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 277.43 g; W tym cukry: 69.41 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sód: 3449.25 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
2026-11-07 sobota	Śniadanie	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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (<u>SEL,</u>) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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 Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (<u>SEL,</u>) Jabłko 150 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>) Ziemniaki gotowane 200 g 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>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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
	PD	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z truskawek* b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Kolacja	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>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Pasta z twarogu i brokuła 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2461.28 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 338.36 g; W tym cukry: 93.10 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sód: 2749.15 mg;	Wartość energetyczna: 2378.90 kcal; Białko ogółem: 123.80 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g; W tym cukry: 96.81 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sód: 2826.76 mg;	Wartość energetyczna: 2019.72 kcal; Białko ogółem: 120.31 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; Węglowodany ogółem: 283.97 g; W tym cukry: 82.07 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sód: 2812.28 mg;	Wartość energetyczna: 2100.81 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 270.30 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sód: 2819.43 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
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	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 100 g Jabłko 150 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 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Mus z jabłek () z/c 100 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>) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) 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>) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 100 g Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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
	PD	Budyń o smaku śmietankowym i musem truskawkowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL,</u>) 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>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek 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>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL,</u>) 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 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL,</u>) 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,