| | | BB- BCO WYZ D01 Podstawowa | BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS D01 Podstawowa | BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-09 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Papryka świeża 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Śliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Papryka świeża 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Śliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Mix sałat 20 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Śliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Serek a'la homogenizowany 60 g (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Papryka świeża 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Śliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Brokułowa z ryżem # 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Curry warzywne z ciecierzycą # 300 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( ***SEL,***)<br>Buraczki gotowane z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Brokułowa z ryżem # 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Buraczki gotowane z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Brokułowa z ryżem # 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Brokułowa z ryżem # 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Curry warzywne z ciecierzycą # 300 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( ***SEL,***)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ryżem # 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Curry warzywne z ciecierzycą # 300 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( ***SEL,***)<br>Buraczki gotowane z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Brokułowa z ryżem # 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos koperkowy * 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Buraczki gotowane z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Brokułowa z ryżem # 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Brokułowa z ryżem # 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Curry warzywne z ciecierzycą # 300 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g ( ***SEL,***)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk)z koperkiem 60 g ( ***RYB, MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk)z koperkiem 60 g ( ***RYB, MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk)z koperkiem 60 g ( ***RYB, MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk)z koperkiem 60 g ( ***RYB, MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk)z koperkiem 60 g ( ***RYB, MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu i ryby got.(morszczuk)z koperkiem 60 g ( ***RYB, MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt | Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2331.53 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 354.19 g; W tym cukry: 100.64 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sód: 3627.97 mg; | Wartość energetyczna: 2353.91 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; Węglowodany ogółem: 329.86 g; W tym cukry: 96.42 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sód: 3094.70 mg; | Wartość energetyczna: 2067.68 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; W tym cukry: 93.15 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sód: 2848.25 mg; | Wartość energetyczna: 2075.80 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 44.05 g; Sód: 3574.50 mg; | Wartość energetyczna: 2240.63 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 343.68 g; W tym cukry: 93.29 g; Błonnik pok.: 40.46 g; Sód: 3561.97 mg; | Wartość energetyczna: 2263.01 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; W tym cukry: 89.07 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sód: 3028.70 mg; | Wartość energetyczna: 2067.68 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 53.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; W tym cukry: 93.15 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sód: 2848.25 mg; | Wartość energetyczna: 2075.80 kcal; Białko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; Węglowodany ogółem: 297.84 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 44.05 g; Sód: 3574.50 mg; |

| | | BB- BCO WYZ D01 Podstawowa | BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS D01 Podstawowa | BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-10 wtorek | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasztet Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Ser mozzarella 60 g ( ***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( ***SOJ,***)<br>Ser mozzarella 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( ***SOJ,***)<br>Ser mozzarella 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( ***SOJ,***)<br>Ser mozzarella 60 g ( ***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasztet Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Ser mozzarella 60 g ( ***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( ***SOJ,***)<br>Ser mozzarella 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( ***SOJ,***)<br>Ser mozzarella 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Sałata lodowa 20 g | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( ***SOJ,***)<br>Ser mozzarella 60 g ( ***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***)<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos własny () 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Solferino # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos własny () 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron kokardki 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***) | Solferino # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Bukiet jarzyn gotowany # 100 g ( ***SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Solferino # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos własny () 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g ( ***GLU PSZ,***) | Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***)<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos własny () 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron kokardki 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Solferino # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos własny () 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron kokardki 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***) | Solferino # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Bukiet jarzyn gotowany # 100 g ( ***SEL,***) | Solferino # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***)<br>Sos własny () 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g ( ***GLU PSZ,***) |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) |
| | PN | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Śliwka szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt | | | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Śliwka szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2918.33 kcal; Białko ogółem: 132.22 g; Tłuszcz: 113.27 g; Kw. tł. nasy.: 43.13 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g; W tym cukry: 87.59 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sód: 3742.71 mg; | Wartość energetyczna: 2895.71 kcal; Białko ogółem: 130.38 g; Tłuszcz: 101.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.41 g; Węglowodany ogółem: 374.69 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sód: 2897.85 mg; | Wartość energetyczna: 2251.80 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 302.49 g; W tym cukry: 77.41 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sód: 2919.23 mg; | Wartość energetyczna: 2419.99 kcal; Białko ogółem: 125.03 g; Tłuszcz: 98.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 284.55 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sód: 3621.73 mg; | Wartość energetyczna: 2827.43 kcal; Białko ogółem: 127.08 g; Tłuszcz: 110.27 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; Węglowodany ogółem: 347.28 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sód: 3676.71 mg; | Wartość energetyczna: 2835.33 kcal; Białko ogółem: 129.12 g; Tłuszcz: 99.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 364.44 g; W tym cukry: 89.01 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sód: 3023.50 mg; | Wartość energetyczna: 2282.33 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 302.75 g; W tym cukry: 77.49 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sód: 3110.88 mg; | Wartość energetyczna: 2419.99 kcal; Białko ogółem: 125.03 g; Tłuszcz: 98.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; Węglowodany ogółem: 284.55 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sód: 3621.73 mg; |

| | | BB- BCO WYZ D01 Podstawowa | BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS D01 Podstawowa | BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-11 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Śliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( ***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa b/c 250 ml ( ***GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Śliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Śliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Rzepa biała 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Śliwka szt 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | Obiad | Grysikowa # 350 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PŚZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy # 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kalafior gotowany z olejem* 100 g<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Grysikowa # 350 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PŚZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy # 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kalafior gotowany z olejem* 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Grysikowa # 350 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PŚZ, JAJ,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Grysikowa # 350 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PŚZ, JAJ,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kalafior gotowany z olejem* 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Grysikowa # 350 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PŚZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy # 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kalafior gotowany z olejem* 100 g<br>Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Grysikowa # 350 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PŚZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy # 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kalafior gotowany z olejem* 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Grysikowa # 350 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PŚZ, JAJ,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Grysikowa # 350 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PŚZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy # 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Kalafior gotowany z olejem* 100 g<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z soczewicy czerwonej 60 g<br>Ser żółty 50 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z soczewicy czerwonej 60 g<br>Ser żółty 50 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Ser żółty 50 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z soczewicy czerwonej 60 g<br>Ser żółty 50 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Biszkopty b/c 30 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Biszkopty b/c 30 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Mandarynka 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 50 g ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Mandarynka 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Mandarynka 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***) | Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt<br>Biszkopty b/c 30 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Mandarynka 1 szt | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2615.94 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 363.92 g; W tym cukry: 72.70 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sód: 3293.19 mg; | Wartość energetyczna: 2359.16 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 343.75 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sód: 2867.92 mg; | Wartość energetyczna: 2153.03 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; W tym cukry: 86.80 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sód: 2783.55 mg; | Wartość energetyczna: 2206.95 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 293.08 g; W tym cukry: 37.67 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sód: 3350.99 mg; | Wartość energetyczna: 2647.43 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sód: 3307.08 mg; | Wartość energetyczna: 2267.96 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 322.71 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sód: 2675.92 mg; | Wartość energetyczna: 2123.91 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; W tym cukry: 97.53 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sód: 2590.47 mg; | Wartość energetyczna: 2206.95 kcal; Białko ogółem: 111.22 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; Węglowodany ogółem: 293.08 g; W tym cukry: 37.67 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sód: 3350.99 mg; |

| | | BB- BCO WYZ D01 Podstawowa | BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS D01 Podstawowa | BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-12 czwartek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 80 g<br>Musztarda 15g saszetka 1 szt ( ***GOR,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 80 g<br>Musztarda 15g saszetka 1 szt ( ***GOR,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) |
| | Obiad | Ziemniaczana # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g (***JAJ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g ( ***SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 250 g ( ***SEL,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g ( ***SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g ( ***SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 250 g ( ***SEL,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g ( ***SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g (***JAJ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g ( ***SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 250 g ( ***SEL,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g ( ***SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g ( ***SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 250 g ( ***SEL,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g ( ***SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałatka jarzynowa # 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałatka jarzynowa - dieta. 80 g ( ***MLE, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( ***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałatka jarzynowa - dieta. 80 g ( ***MLE, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( ***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałatka jarzynowa - dieta. 80 g ( ***MLE, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( ***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałatka jarzynowa # 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( ***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałatka jarzynowa - dieta. 80 g ( ***MLE, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( ***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( ***MLE,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Sałatka jarzynowa - dieta. 80 g ( ***MLE, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( ***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałatka jarzynowa - dieta. 80 g ( ***MLE, SEL,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor 25 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Pomidor 25 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor 25 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Pomidor 25 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor 25 g | | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Pomidor 25 g | |
| | | Wartość energetyczna: 2724.36 kcal; Białko ogółem: 135.69 g; Tłuszcz: 104.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 312.77 g; W tym cukry: 80.80 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sód: 3969.16 mg; | Wartość energetyczna: 2378.79 kcal; Białko ogółem: 111.64 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; Węglowodany ogółem: 328.56 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sód: 2572.86 mg; | Wartość energetyczna: 2008.72 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 276.11 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sód: 2856.31 mg; | Wartość energetyczna: 1940.24 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 258.68 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sód: 3184.16 mg; | Wartość energetyczna: 2633.46 kcal; Białko ogółem: 130.55 g; Tłuszcz: 101.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; Węglowodany ogółem: 302.26 g; W tym cukry: 73.45 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sód: 3903.16 mg; | Wartość energetyczna: 2287.89 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 71.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 318.05 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sód: 2506.86 mg; | Wartość energetyczna: 2008.72 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 276.11 g; W tym cukry: 65.02 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sód: 2856.31 mg; | Wartość energetyczna: 1940.24 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 258.68 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sód: 3184.16 mg; |

| | | BB- BCO WYZ D01 Podstawowa | BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS D01 Podstawowa | BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-13 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( ***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Dżem 60 g<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | Obiad | Dyniowa z makaronem # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (***RYB,***)<br>Sos koperkowy * 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Dyniowa z makaronem # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (***RYB,***)<br>Sos koperkowy * 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Dyniowa z makaronem # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (***RYB,***)<br>Sos koperkowy * 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Szpinak gotowany (bez oleju)* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Marchew gotowana 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Dyniowa z makaronem # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (***RYB,***)<br>Sos koperkowy * 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Dyniowa z makaronem # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (***RYB,***)<br>Sos koperkowy * 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Dyniowa z makaronem # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (***RYB,***)<br>Sos koperkowy * 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Dyniowa z makaronem # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (***RYB,***)<br>Sos koperkowy * 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Szpinak gotowany (bez oleju)* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Marchew gotowana 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Dyniowa z makaronem # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (***RYB,***)<br>Sos koperkowy * 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***)<br>Ser żółty 50 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***)<br>Ser żółty 50 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***)<br>Ser żółty 50 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***)<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( ***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)<br>Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g ( ***MLE,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***)<br>Ser żółty 50 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt | | Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2457.57 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; W tym cukry: 107.90 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sód: 2529.49 mg; | Wartość energetyczna: 2432.31 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 363.28 g; W tym cukry: 114.65 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sód: 1984.40 mg; | Wartość energetyczna: 2186.17 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 118.27 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sód: 2261.10 mg; | Wartość energetyczna: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 279.89 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sód: 2712.15 mg; | Wartość energetyczna: 2366.67 kcal; Białko ogółem: 110.27 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 339.94 g; W tym cukry: 100.55 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sód: 2463.49 mg; | Wartość energetyczna: 2341.41 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 107.30 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sód: 1918.40 mg; | Wartość energetyczna: 2186.17 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 47.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 351.05 g; W tym cukry: 118.27 g; Błonnik pok.: 22.95 g; Sód: 2261.10 mg; | Wartość energetyczna: 2091.96 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 279.89 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sód: 2712.15 mg; |

| | | BB- BCO WYZ D01 Podstawowa | BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS D01 Podstawowa | BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-14 sobota | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Ser mozzarella 60 g ( ***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Ser mozzarella 60 g ( ***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Ser mozzarella 60 g ( ***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Ser mozzarella 60 g ( ***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Ser mozzarella 60 g ( ***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Ser mozzarella 60 g ( ***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Ser mozzarella 60 g ( ***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Ser mozzarella 60 g ( ***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) |
| | Obiad | Grochowa z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( ***SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g | Grochowa z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( ***SEL,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( ***SEL,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( ***MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Grochowa z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( ***SEL,***)<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***)<br>Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( ***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***)<br>Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( ***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***)<br>Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( ***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Mix sałat 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***)<br>Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( ***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***)<br>Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( ***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***)<br>Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( ***GLU PSZ, JAJ, SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt | | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Jabłko 1 szt 1 szt |
| | | Wartość energetyczna: 2796.93 kcal; Białko ogółem: 137.63 g; Tłuszcz: 94.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 376.88 g; W tym cukry: 105.60 g; Błonnik pok.: 40.50 g; Sód: 3144.22 mg; | Wartość energetyczna: 2692.83 kcal; Białko ogółem: 131.50 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 356.48 g; W tym cukry: 107.06 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sód: 2554.83 mg; | Wartość energetyczna: 2167.94 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 305.24 g; W tym cukry: 97.62 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sód: 2279.46 mg; | Wartość energetyczna: 2397.49 kcal; Białko ogółem: 128.12 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 303.74 g; W tym cukry: 60.54 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sód: 2732.15 mg; | Wartość energetyczna: 2672.11 kcal; Białko ogółem: 132.49 g; Tłuszcz: 91.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 357.89 g; W tym cukry: 89.77 g; Błonnik pok.: 40.50 g; Sód: 3078.13 mg; | Wartość energetyczna: 2568.01 kcal; Białko ogółem: 126.36 g; Tłuszcz: 87.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; W tym cukry: 91.23 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sód: 2488.74 mg; | Wartość energetyczna: 2167.94 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 305.24 g; W tym cukry: 97.62 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sód: 2279.46 mg; | Wartość energetyczna: 2397.49 kcal; Białko ogółem: 128.12 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 303.74 g; W tym cukry: 60.54 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sód: 2732.15 mg; |

| | | BB- BCO WYZ D01 Podstawowa | BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS D01 Podstawowa | BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-15 niedziela | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Kalarepa 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Mandarynka 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***)<br>Mus z truskawek* b/c 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Kalarepa 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Mandarynka 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Kalarepa 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Mandarynka 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***)<br>Mus z truskawek* b/c 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Kalarepa 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Mandarynka 2 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Rosół z makaronem # 350 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka Colesław 100 g ( ***JAJ, MLE, GOR,***)<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Rosół z makaronem # 350 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Rosół z makaronem # 350 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Dynia duszona (bez oleju)* 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Rosół z makaronem # 350 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g | Rosół z makaronem # 350 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka Colesław 100 g ( ***JAJ, MLE, GOR,***)<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Rosół z makaronem # 350 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Rosół z makaronem # 350 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Dynia duszona (bez oleju)* 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Rosół z makaronem # 350 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Serek śmietankowy naturalny ze szczypiorkiem 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Serek śmietankowy naturalny z bazylią 60 g (***MLE,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Serek śmietankowy naturalny ze szczypiorkiem 60 g ( ***MLE,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Serek śmietankowy naturalny ze szczypiorkiem 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Serek śmietankowy naturalny z bazylią 60 g (***MLE,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***)<br>Sałata lodowa 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Serek śmietankowy naturalny ze szczypiorkiem 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) |
| | | Wartość energetyczna: 2525.43 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 115.77 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sód: 3574.21 mg; | Wartość energetyczna: 2552.53 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Tłuszcz: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 345.58 g; W tym cukry: 109.10 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sód: 3163.07 mg; | Wartość energetyczna: 2134.82 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 291.42 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sód: 2894.55 mg; | Wartość energetyczna: 2274.86 kcal; Białko ogółem: 120.84 g; Tłuszcz: 91.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 275.54 g; W tym cukry: 52.71 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sód: 3544.34 mg; | Wartość energetyczna: 2400.61 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 329.34 g; W tym cukry: 99.94 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sód: 3508.12 mg; | Wartość energetyczna: 2427.71 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sód: 3096.98 mg; | Wartość energetyczna: 2134.82 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 291.42 g; W tym cukry: 76.81 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sód: 2894.55 mg; | Wartość energetyczna: 2274.86 kcal; Białko ogółem: 120.84 g; Tłuszcz: 91.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.24 g; Węglowodany ogółem: 275.54 g; W tym cukry: 52.71 g; Błonnik pok.: 36.80 g; Sód: 3544.34 mg; |

| | | BB- BCO WYZ D01 Podstawowa | BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS D01 Podstawowa | BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-16 poniedziałek | Śniadanie | Makaron drobny na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***)<br>Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g ( ***SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Makaron drobny na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***)<br>Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g ( ***SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***)<br>Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g ( ***SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***)<br>Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g ( ***SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) | Makaron drobny na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***)<br>Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g ( ***SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Makaron drobny na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***)<br>Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g ( ***SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***)<br>Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g ( ***SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***)<br>Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g ( ***SEL,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na mleku obiad 300 g ( ***MLE,***)<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy*. 100 g (***MLE,***)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na mleku obiad 300 g ( ***MLE,***)<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy*. 100 g (***MLE,***)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Pulpet wieprzowy 120 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml | Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na mleku obiad 300 g ( ***MLE,***)<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy*. 100 g (***MLE,***)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na mleku obiad 300 g ( ***MLE,***)<br>Mus z jabłek () b/c 100 g<br>Sos jogurtowo-truskawkowy*. 100 g (***MLE,***)<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g ( ***SEL,***)<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Pulpet wieprzowy 120 g ( ***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( ***GLU PSZ,***)<br>Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* z/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Ser żółty 50 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Ser żółty 50 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Ser żółty 50 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Ser żółty 50 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kanapka z szynką i sałatą (bułka graham 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***) | Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( ***GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | | Kanapka z szynką i sałatą (bułka graham 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, SOJ, MLE,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2913.48 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 460.07 g; W tym cukry: 148.43 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sód: 3230.16 mg; | Wartość energetyczna: 2887.00 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 468.83 g; W tym cukry: 152.20 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sód: 2516.87 mg; | Wartość energetyczna: 2237.26 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; W tym cukry: 96.07 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sód: 2816.61 mg; | Wartość energetyczna: 10275.84 kcal; Białko ogółem: 402.67 g; Tłuszcz: 143.25 g; Kw. tł. nasy.: 52.21 g; Węglowodany ogółem: 1969.67 g; W tym cukry: 138.18 g; Błonnik pok.: 238.38 g; Sód: 17206.96 mg; | Wartość energetyczna: 2788.66 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 42.13 g; Węglowodany ogółem: 441.08 g; W tym cukry: 132.60 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sód: 3164.07 mg; | Wartość energetyczna: 2762.18 kcal; Białko ogółem: 102.74 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; Węglowodany ogółem: 449.84 g; W tym cukry: 136.37 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sód: 2450.78 mg; | Wartość energetyczna: 2237.26 kcal; Białko ogółem: 108.98 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; Węglowodany ogółem: 331.60 g; W tym cukry: 96.07 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sód: 2816.61 mg; | Wartość energetyczna: 10275.84 kcal; Białko ogółem: 402.67 g; Tłuszcz: 143.25 g; Kw. tł. nasy.: 52.21 g; Węglowodany ogółem: 1969.67 g; W tym cukry: 138.18 g; Błonnik pok.: 238.38 g; Sód: 17206.96 mg; |

| | | BB- BCO WYZ D01 Podstawowa | BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS D01 Podstawowa | BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-17 wtorek | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( ***SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew oprószana z olejem 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( ***SEL,***)<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( ***SEL,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew oprószana z olejem 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos pietruszkowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( ***SEL,***)<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 70 g ( ***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Twaróg półtłusty 70 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | | | Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( ***GLU PSZ, MLE,***) | Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) | | | Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( ***GLU PSZ, MLE,***) |
| | | Wartość energetyczna: 2369.38 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g; W tym cukry: 94.15 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sód: 4161.67 mg; | Wartość energetyczna: 2384.89 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; W tym cukry: 98.26 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sód: 3161.78 mg; | Wartość energetyczna: 1988.64 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; W tym cukry: 75.55 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sód: 2916.98 mg; | Wartość energetyczna: 2081.14 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 272.66 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sód: 3836.59 mg; | Wartość energetyczna: 2278.48 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 325.44 g; W tym cukry: 86.80 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sód: 4095.67 mg; | Wartość energetyczna: 2293.99 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; W tym cukry: 90.91 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sód: 3095.78 mg; | Wartość energetyczna: 1988.64 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; W tym cukry: 75.55 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sód: 2916.98 mg; | Wartość energetyczna: 2081.14 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 272.66 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sód: 3836.59 mg; |

| | | BB- BCO WYZ D01 Podstawowa | BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS D01 Podstawowa | BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-18 środa | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Ser topiony 50 g ( ***MLE,***)<br>Rzepa biała 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Rzepa biała 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Ser topiony 50 g ( ***MLE,***)<br>Rzepa biała 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Mus z jabłek () z/c 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo. naturalny 60 g ( ***MLE,***)<br>Rzepa biała 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszonej # 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Kapuśniak z kapusty kiszonej # 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( ***GLU JĘCZ,***)<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Ziemniaczana # 350 ml ( ***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos jarzynowy 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (***RYB,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (***RYB,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (***RYB,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (***RYB,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (***RYB,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny 60 g (***RYB,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)<br>Mandarynka 75 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)<br>Mandarynka 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2525.98 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 348.54 g; W tym cukry: 82.82 g; Błonnik pok.: 37.75 g; Sód: 3786.84 mg; | Wartość energetyczna: 2496.92 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 372.98 g; W tym cukry: 108.08 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sód: 2753.68 mg; | Wartość energetyczna: 2110.80 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 319.16 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 3186.44 mg; | Wartość energetyczna: 2088.51 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sód: 2962.28 mg; | Wartość energetyczna: 2514.73 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 89.25 g; Kw. tł. nasy.: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 345.74 g; W tym cukry: 80.52 g; Błonnik pok.: 37.28 g; Sód: 3786.59 mg; | Wartość energetyczna: 2496.92 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 68.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 372.98 g; W tym cukry: 108.08 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sód: 2753.68 mg; | Wartość energetyczna: 2110.80 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 319.16 g; W tym cukry: 109.99 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sód: 3186.44 mg; | Wartość energetyczna: 2088.51 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 299.93 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sód: 2962.28 mg; |

| | | BB- BCO WYZ D01 Podstawowa | BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS D01 Podstawowa | BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-19 czwartek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) |
| | Obiad | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Buraczki gotowane z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Buraczki gotowane z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo pomidorowy 60 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo pomidorowy 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo pomidorowy 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo pomidorowy 60 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo pomidorowy 60 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo pomidorowy 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo pomidorowy 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek homo pomidorowy 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | | | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Pomidor 25 g | Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | | | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***)<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Pomidor 25 g |
| | | Wartość energetyczna: 2788.14 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 419.47 g; W tym cukry: 111.14 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sód: 2430.55 mg; | Wartość energetyczna: 2709.84 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 399.43 g; W tym cukry: 117.16 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sód: 2265.54 mg; | Wartość energetyczna: 2158.44 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sód: 2519.81 mg; | Wartość energetyczna: 2451.89 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 47.29 g; Sód: 2353.28 mg; | Wartość energetyczna: 2788.14 kcal; Białko ogółem: 115.01 g; Tłuszcz: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 419.47 g; W tym cukry: 111.14 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sód: 2430.55 mg; | Wartość energetyczna: 2709.84 kcal; Białko ogółem: 117.86 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 399.43 g; W tym cukry: 117.16 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sód: 2265.54 mg; | Wartość energetyczna: 2158.44 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 325.06 g; W tym cukry: 95.81 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sód: 2519.81 mg; | Wartość energetyczna: 2451.89 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 47.29 g; Sód: 2353.28 mg; |

| | | BB- BCO WYZ D01 Podstawowa | BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS D01 Podstawowa | BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-20 piątek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 60 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 60 g<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***)<br>Ser mozzarella 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( ***GLU PSZ, MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 60 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***)<br>Dżem 60 g<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twarożek 60 g ( ***MLE,***)<br>Ser mozzarella 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny # 350 ml ( ***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ryba pieczona w panierce (Brama) (bez dodatku oleju) 120 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku # 100 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Krupnik jęczmienny # 350 ml ( ***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( ***RYB,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Warzywa po grecku # 100 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Krupnik jęczmienny # 350 ml ( ***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( ***RYB,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Krupnik jęczmienny # 350 ml ( ***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( ***RYB,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku# (bez cukru) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krupnik jęczmienny # 350 ml ( ***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ryba pieczona w panierce (Brama) (bez dodatku oleju) 120 g ( ***GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku # 100 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Krupnik jęczmienny # 350 ml ( ***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( ***RYB,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Warzywa po grecku # 100 g ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Krupnik jęczmienny # 350 ml ( ***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( ***RYB,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Krupnik jęczmienny # 350 ml ( ***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***)<br>Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( ***RYB,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g<br>Warzywa po grecku# (bez cukru) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, GOR,***)<br>Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g ( ***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***)<br>Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***)<br>Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g ( ***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, GOR,***)<br>Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g ( ***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***)<br>Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***)<br>Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g ( ***MLE,***)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | | Kanapka z szynką i sałatą (bułka graham 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | | Kanapka z szynką i sałatą (bułka graham 50g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2267.63 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; W tym cukry: 104.40 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sód: 3282.39 mg; | Wartość energetyczna: 2273.63 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; W tym cukry: 110.30 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sód: 2331.14 mg; | Wartość energetyczna: 2009.66 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; W tym cukry: 103.06 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sód: 2466.13 mg; | Wartość energetyczna: 2096.23 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 257.53 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sód: 3322.97 mg; | Wartość energetyczna: 2267.63 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; W tym cukry: 104.40 g; Błonnik pok.: 30.81 g; Sód: 3282.39 mg; | Wartość energetyczna: 2273.63 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; W tym cukry: 110.30 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sód: 2331.14 mg; | Wartość energetyczna: 2009.66 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.44 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g; W tym cukry: 103.06 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sód: 2466.13 mg; | Wartość energetyczna: 2096.23 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 257.53 g; W tym cukry: 41.33 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sód: 3322.97 mg; |

| | | BB- BCO WYZ D01 Podstawowa | BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS D01 Podstawowa | BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-21 sobota | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( ***MLE, GLU OW,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***)<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***)<br>Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Gruszka 1szt. 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( ***MLE,***) |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka pieczony 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos ziołowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Buraczki gotowane z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos ziołowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane z olejem 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka pieczony 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos ziołowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka pieczony 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos ziołowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Buraczki gotowane z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Sos ziołowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane z olejem 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka gotowany 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Marchew gotowana (bez oleju) 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***)<br>Filet z kurczaka pieczony 120 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Sos ziołowy* 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***)<br>Twaróg półtłusty 60 g ( ***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | | Kanapka z szynką i sałatą (bułka graham 50g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( ***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | | | Kanapka z szynką i sałatą (bułka graham 50g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2504.01 kcal; Białko ogółem: 124.29 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sód: 3427.25 mg; | Wartość energetyczna: 2519.74 kcal; Białko ogółem: 127.74 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 332.90 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sód: 3028.27 mg; | Wartość energetyczna: 2082.23 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 276.16 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sód: 3230.60 mg; | Wartość energetyczna: 2256.77 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 288.34 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sód: 3239.26 mg; | Wartość energetyczna: 2504.01 kcal; Białko ogółem: 124.29 g; Tłuszcz: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 70.53 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sód: 3427.25 mg; | Wartość energetyczna: 2519.74 kcal; Białko ogółem: 127.74 g; Tłuszcz: 80.54 g; Kw. tł. nasy.: 37.67 g; Węglowodany ogółem: 332.90 g; W tym cukry: 67.32 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sód: 3028.27 mg; | Wartość energetyczna: 2082.23 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 276.16 g; W tym cukry: 53.67 g; Błonnik pok.: 23.50 g; Sód: 3230.60 mg; | Wartość energetyczna: 2256.77 kcal; Białko ogółem: 123.62 g; Tłuszcz: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 288.34 g; W tym cukry: 43.53 g; Błonnik pok.: 38.10 g; Sód: 3239.26 mg; |

| | | BB- BCO WYZ D01 Podstawowa | BB- BCO WYZ D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYZ D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYZ D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów | BB- BCO WYS D01 Podstawowa | BB- BCO WYS D02 Łatwo strawna | BB- BCO WYS D05 Łatwo strawna z ogr.tłuszczu | BB- BCO WYS D03 Z ogranicz.łatwo.przysw.węglowodanów |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-11-22 niedziela | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Kalarepa 80 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Kalarepa 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)<br>Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kalarepa 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***)<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt<br>Banan 1szt. 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***)<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( ***JAJ,***)<br>Sałata zielona 20 g<br>Kalarepa 80 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kotlet wieprzowy panierowany pieczony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos własny () 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Schab pieczony w rękawie 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***)<br>Kalafior gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (***SEL,***)<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Schab pieczony w rękawie 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Kotlet wieprzowy panierowany pieczony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***)<br>Sos własny () 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Schab pieczony w rękawie 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***)<br>Kalafior gotowany z olejem* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 100 g (***SEL,***)<br>Marchew gotowana z olejem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***)<br>Schab pieczony w rękawie 120 g<br>Sos własny () 100 ml ( ***GLU PSZ, SEL,***)<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***)<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml |
| | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)<br>Chleb Graham 50 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***)<br>Margaryna porcjowa 15g 1 szt<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 1 szt | Chleb Graham 100 g ( ***GLU PSZ,***)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***)<br>Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***)<br>Pomidor 80 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | PN | Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml | Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g | | Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
| | | Wartość energetyczna: 2600.65 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 76.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 385.56 g; W tym cukry: 109.40 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sód: 2944.39 mg; | Wartość energetyczna: 2511.27 kcal; Białko ogółem: 126.70 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 363.28 g; W tym cukry: 109.66 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sód: 2563.76 mg; | Wartość energetyczna: 2065.83 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 302.88 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sód: 2569.87 mg; | Wartość energetyczna: 2180.66 kcal; Białko ogółem: 129.79 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 286.27 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sód: 3214.85 mg; | Wartość energetyczna: 2509.75 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 375.05 g; W tym cukry: 102.05 g; Błonnik pok.: 33.24 g; Sód: 2878.39 mg; | Wartość energetyczna: 2420.37 kcal; Białko ogółem: 121.56 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 102.31 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sód: 2497.76 mg; | Wartość energetyczna: 2065.83 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz: 56.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 302.88 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sód: 2569.87 mg; | Wartość energetyczna: 2089.76 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 275.76 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sód: 3148.85 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,*