		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Brokułowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Curry warzywne z ciecierzycą # 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Brokułowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Curry warzywne z ciecierzycą # 300 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got.(łosoś). 60 g (***RYB, MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got.(łosoś). 60 g (***RYB, MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got.(łosoś). 60 g (***RYB, MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2417.56 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 371.10 g; W tym cukry: 114.14 g; Błonnik pok.: 43.44 g; Sód: 3652.63 mg;	Wartość energetyczna: 2439.94 kcal; Białko ogółem: 123.48 g; Tłuszcz: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 346.77 g; W tym cukry: 109.92 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sód: 3119.36 mg;	Wartość energetyczna: 2252.73 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; W tym cukry: 76.32 g; Błonnik pok.: 47.03 g; Sód: 3665.16 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-10 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (***SOJ,***) Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (***SOJ,***) Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	II ŚN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Słupki z marchewki 70 g	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Słupki z marchewki 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Słupki z marchewki 70 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron kokardki 200 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Solferino # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron kokardki 200 g (***GLU PSZ,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***)	Solferino # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka z szynki wieprzowej duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 70 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***)	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Śliwka szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 3080.53 kcal; Białko ogółem: 151.88 g; Tłuszcz: 124.41 g; Kw. tł. nasy.: 46.53 g; Węglowodany ogółem: 359.97 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sód: 4505.11 mg;	Wartość energetyczna: 3088.43 kcal; Białko ogółem: 153.92 g; Tłuszcz: 113.93 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 377.13 g; W tym cukry: 99.11 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sód: 3851.90 mg;	Wartość energetyczna: 2673.09 kcal; Białko ogółem: 149.83 g; Tłuszcz: 112.95 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 297.24 g; W tym cukry: 66.06 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sód: 4450.13 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-11 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g Śliwka szt 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c. 250 ml (***MLE,***)		
	Obiad	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy # 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kalafior gotowany z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) 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,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Mandarynka 1 szt	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2756.45 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 374.54 g; W tym cukry: 78.75 g; Błonnik pok.: 34.97 g; Sód: 3408.87 mg;	Wartość energetyczna: 2471.96 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 356.60 g; W tym cukry: 85.65 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sód: 2969.08 mg;	Wartość energetyczna: 2334.15 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 84.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 309.09 g; W tym cukry: 50.19 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sód: 3452.15 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-12 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (***GOR,***) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	II ŚN	Mus z jabłek () b/c 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 50 g	
	Obiad	Ziemniaczana # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g (***JAJ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g (***SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 250 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g (***SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 250 g (***SEL,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera z olejem 100 g (***SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa # 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa - dieta. 80 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa - dieta. 80 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 25 g		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2758.46 kcal; Białko ogółem: 137.23 g; Tłuszcz: 104.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; Węglowodany ogółem: 320.03 g; W tym cukry: 86.54 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sód: 4010.06 mg;	Wartość energetyczna: 2412.89 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 335.82 g; W tym cukry: 91.22 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sód: 2613.76 mg;	Wartość energetyczna: 2065.24 kcal; Białko ogółem: 104.76 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 276.45 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 33.89 g; Sód: 3291.06 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-13 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Dżem 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Dżem 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 200 ml (***MLE,***)	Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Obiad	Dyniowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (***RYB,***) Sos koperkowy * 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2554.67 kcal; Białko ogółem: 117.32 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 370.88 g; W tym cukry: 121.22 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sód: 2563.49 mg;	Wartość energetyczna: 2529.41 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 383.71 g; W tym cukry: 127.97 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sód: 2018.40 mg;	Wartość energetyczna: 2279.96 kcal; Białko ogółem: 122.93 g; Tłuszcz: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 310.83 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sód: 2812.15 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-14 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (***GLU PSZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (***GLU PSZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grochowa z ziemniakami # 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (***GLU PSZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt
		Wartość energetyczna: 2704.31 kcal; Białko ogółem: 132.75 g; Tłuszcz: 91.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 365.81 g; W tym cukry: 93.65 g; Błonnik pok.: 41.30 g; Sód: 3089.93 mg;	Wartość energetyczna: 2600.21 kcal; Białko ogółem: 126.62 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 345.41 g; W tym cukry: 95.11 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sód: 2500.54 mg;	Wartość energetyczna: 2429.69 kcal; Białko ogółem: 128.38 g; Tłuszcz: 88.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 311.66 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sód: 2743.95 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-15 niedziela	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Kalarepa 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Kalarepa 80 g Mix sałat 20 g Mandarynka 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c. 250 ml (***MLE,***)		
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław 100 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Serek śmietankowy naturalny ze szczypiorkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Serek śmietankowy naturalny z bazylią 60 g (***MLE,***) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Serek śmietankowy naturalny ze szczypiorkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2538.31 kcal; Białko ogółem: 120.05 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 348.73 g; W tym cukry: 113.14 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sód: 3610.03 mg;	Wartość energetyczna: 2565.41 kcal; Białko ogółem: 120.94 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 345.98 g; W tym cukry: 106.47 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sód: 3198.89 mg;	Wartość energetyczna: 2412.56 kcal; Białko ogółem: 128.49 g; Tłuszcz: 95.46 g; Kw. tł. nasy.: 41.44 g; Węglowodany ogółem: 294.93 g; W tym cukry: 65.91 g; Błonnik pok.: 39.65 g; Sód: 3646.25 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-16 poniedziałek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Makaron drobny na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 50 g (***SEL,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na mleku obiad 300 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy*. 100 g (***MLE,***) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na mleku obiad 300 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowo-truskawkowy*. 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet wieprzowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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,***) 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,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2949.76 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 42.48 g; Węglowodany ogółem: 471.94 g; W tym cukry: 140.70 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sód: 4040.07 mg;	Wartość energetyczna: 2923.28 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 480.70 g; W tym cukry: 144.47 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sód: 3326.78 mg;	Wartość energetyczna: 10438.74 kcal; Białko ogółem: 407.53 g; Tłuszcz: 145.23 g; Kw. tł. nasy.: 52.63 g; Węglowodany ogółem: 2002.67 g; W tym cukry: 146.49 g; Błonnik pok.: 241.26 g; Sód: 18178.96 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-17 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c. 250 ml (***MLE,***)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (***GLU PSZ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem 100 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z zacierką # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (***GLU PSZ,***) Sos pietruszkowy* 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***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: 2405.68 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 74.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 341.45 g; W tym cukry: 99.32 g; Błonnik pok.: 30.31 g; Sód: 4196.83 mg;	Wartość energetyczna: 2421.19 kcal; Białko ogółem: 118.67 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 342.74 g; W tym cukry: 103.43 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sód: 3196.94 mg;	Wartość energetyczna: 2208.34 kcal; Białko ogółem: 124.77 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 288.67 g; W tym cukry: 58.40 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sód: 3937.75 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Ser topiony 50 g (***MLE,***) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek homo. naturalny 60 g (***MLE,***) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c z musem truskawkowym 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej # 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz rybno (łosoś) warzywny 60 g (***RYB,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz rybno (łosoś) warzywny 60 g (***RYB,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz rybno (łosoś) warzywny 60 g (***RYB,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Mandarynka 75 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Mandarynka 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2739.03 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 97.19 g; Kw. tł. nasy.: 42.60 g; Węglowodany ogółem: 376.69 g; W tym cukry: 101.19 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sód: 3866.19 mg;	Wartość energetyczna: 2721.22 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 403.93 g; W tym cukry: 128.75 g; Błonnik pok.: 29.28 g; Sód: 2833.28 mg;	Wartość energetyczna: 2312.81 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sód: 3041.88 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-19 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z fasoli 60 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	II ŚN	Mus z truskawek* b/c 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus z truskawek* b/c 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 50 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (***GLU PSZ, SEL,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Sos boloński z mięsa wp -dieta 250 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo pomidorowy 60 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Serek homo pomidorowy 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo pomidorowy 60 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2894.64 kcal; Białko ogółem: 121.76 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 432.57 g; W tym cukry: 120.34 g; Błonnik pok.: 40.21 g; Sód: 2536.55 mg;	Wartość energetyczna: 2816.34 kcal; Białko ogółem: 124.61 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; Węglowodany ogółem: 412.53 g; W tym cukry: 126.36 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sód: 2371.54 mg;	Wartość energetyczna: 2558.39 kcal; Białko ogółem: 131.40 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 339.67 g; W tym cukry: 58.31 g; Błonnik pok.: 48.19 g; Sód: 2459.28 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-20 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Dżem 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Dżem 60 g Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***)	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ryba pieczona w panierce (Brama) (bez dodatku oleju) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, może zawierać: SKO, MCK,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku # 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku # 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Krupnik jęczmienny # 350 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku# (bez cukru) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, GOR,***) Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem -dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) 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,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2299.83 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 357.91 g; W tym cukry: 108.28 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sód: 3294.19 mg;	Wartość energetyczna: 2305.83 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 347.51 g; W tym cukry: 114.18 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sód: 2342.94 mg;	Wartość energetyczna: 1952.03 kcal; Białko ogółem: 103.52 g; Tłuszcz: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 264.01 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sód: 3334.77 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-21 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony 120 g (***GLU PSZ,***) Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony 120 g (***GLU PSZ,***) Sos ziołowy* 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g 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,***) 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,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2667.01 kcal; Białko ogółem: 131.49 g; Tłuszcz: 86.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.21 g; Węglowodany ogółem: 367.37 g; W tym cukry: 93.28 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sód: 3506.25 mg;	Wartość energetyczna: 2682.74 kcal; Białko ogółem: 134.94 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 360.45 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sód: 3107.27 mg;	Wartość energetyczna: 2419.77 kcal; Białko ogółem: 130.82 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 41.10 g; Sód: 3318.26 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-22 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Banan 1szt. 1 szt Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 20 g Kalarepa 80 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kotlet wieprzowy panierowany pieczony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***) Kalafior gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2610.91 kcal; Białko ogółem: 128.99 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 382.32 g; W tym cukry: 108.96 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sód: 2951.56 mg;	Wartość energetyczna: 2521.53 kcal; Białko ogółem: 139.90 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g; W tym cukry: 109.22 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sód: 2570.93 mg;	Wartość energetyczna: 2190.92 kcal; Białko ogółem: 142.99 g; Tłuszcz: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 283.03 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 34.92 g; Sód: 3222.02 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,