Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 40 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,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Jabłko 150 g 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,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 90 g Sałata lodowa 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c. 250 ml (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Dyniowa z ziemniakami# 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c (drobno tarta) 100 g (***SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Fasolowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) 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 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,***) 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	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,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Mandarynka 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
		Wartość energetyczna: 2679.68 kcal; Białko ogółem: 127.48 g; Tłuszcz: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 363.67 g; W tym cukry: 91.12 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sód: 4031.29 mg;	Wartość energetyczna: 2473.32 kcal; Białko ogółem: 126.08 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 361.50 g; W tym cukry: 99.71 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sód: 2649.96 mg;	Wartość energetyczna: 2439.92 kcal; Białko ogółem: 128.33 g; Tłuszcz: 89.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 314.14 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 42.26 g; Sód: 3668.36 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-24 wtorek	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,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	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,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mix sałat 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,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c. 150 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny z owocami* b/c. 150 g (***MLE,***)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa pieczona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos meksykański 100 g (***GLU PSZ,***) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g	Brokułowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos własny. 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 100 g (***SEL,***)	Ogórkowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 120 g (***GLU PSZ,***) Sos własny. 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany z olejem* 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***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 Fromage 60 g (***GLU PSZ, MLE,***) Kalarepa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***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,***) Pomidor 80 g 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,***) 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,***) Kalarepa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 25 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2808.74 kcal; Białko ogółem: 133.99 g; Tłuszcz: 100.55 g; Kw. tł. nasy.: 47.55 g; Węglowodany ogółem: 363.21 g; W tym cukry: 103.68 g; Błonnik pok.: 29.52 g; Sód: 3531.85 mg;	Wartość energetyczna: 2647.53 kcal; Białko ogółem: 136.51 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; W tym cukry: 99.75 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sód: 2732.29 mg;	Wartość energetyczna: 2315.09 kcal; Białko ogółem: 132.97 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 285.26 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 35.69 g; Sód: 3113.23 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-25 środa	Śniadanie	Ryż 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 zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***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,***) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***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,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN	Serek homo. naturalny z musem truskawkowym b/c 150 g (***MLE,***)		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Kotlet mielony drobiowy pieczony 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Jarzynowa z makaronem # dieta 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy. 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pieczarkowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Pulpet drobiowy 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy. 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny. 60 g (***RYB,***) 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,***) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny. 60 g (***RYB,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Paprykarz rybno (łosoś)-warzywny. 60 g (***RYB,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) 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: 2635.47 kcal; Białko ogółem: 124.93 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 356.61 g; W tym cukry: 93.04 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sód: 3864.23 mg;	Wartość energetyczna: 2525.93 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; Węglowodany ogółem: 361.00 g; W tym cukry: 112.12 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sód: 2948.35 mg;	Wartość energetyczna: 2221.60 kcal; Białko ogółem: 126.33 g; Tłuszcz: 73.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.65 g; Węglowodany ogółem: 291.65 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 34.46 g; Sód: 4111.45 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-26 czwartek	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,***) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (***GOR,***) Twarożek ze słonecznikiem 70 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 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,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 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 Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Twarożek ze słonecznikiem 70 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c. 250 ml (***MLE,***)		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku 350 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Mix sałat z marchewką i olejem 60 g Cukinia pieczona z olejem * 140 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ziemniaczana # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Mix sałat z marchewką i olejem 60 g Cukinia pieczona z olejem * 140 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami# 300 g (***SEL, GLU JĘCZ,***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU PSZ,***) Mix sałat z marchewką i olejem 60 g Cukinia pieczona z olejem * 140 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser topiony 50 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) 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,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) 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,***) Serek a`la homogenizowany z ziołami 60 g (***MLE,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Sałatka jarzynowa # 80 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		Wartość energetyczna: 2997.69 kcal; Białko ogółem: 136.10 g; Tłuszcz: 122.68 g; Kw. tł. nasy.: 46.41 g; Węglowodany ogółem: 355.73 g; W tym cukry: 89.71 g; Błonnik pok.: 41.21 g; Sód: 5331.82 mg;	Wartość energetyczna: 2592.47 kcal; Białko ogółem: 136.44 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; W tym cukry: 91.97 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sód: 3354.57 mg;	Wartość energetyczna: 2392.92 kcal; Białko ogółem: 132.67 g; Tłuszcz: 96.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 282.69 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sód: 3571.20 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-27 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Rogal maślany 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 Banan 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Rogal maślany 50g. 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Dżem 60 g Banan 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Roszponka 10 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny z owocami* b/c. 150 g (***MLE,***)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (***RYB,***) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet rybny (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Dynia duszona z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Szpinakowa z zacierką # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet rybny (Miruna) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos cytrynowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku # 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 natką pietruszki - dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***) Tofu 60 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***) Tofu 60 g (***SOJ,***) Pomidor 80 g 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,***) Tofu 60 g (***SOJ,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta. 60 g (***JAJ, MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Mix sałat 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2369.03 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 344.52 g; W tym cukry: 109.60 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sód: 2117.00 mg;	Wartość energetyczna: 2577.94 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 376.69 g; W tym cukry: 111.89 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sód: 2050.31 mg;	Wartość energetyczna: 2150.32 kcal; Białko ogółem: 112.24 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; Węglowodany ogółem: 289.96 g; W tym cukry: 54.33 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sód: 3022.36 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-28 sobota	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,***) 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 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,***) 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 Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***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,***) Serek śmietankowy naturalny 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c. 250 ml (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Koktajl wieloowocowy* b/c. 250 ml (***MLE,***)
	Obiad	Koperkowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony 120 g (***GLU PSZ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 100 g Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Koperkowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Buraczki gotowane z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***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,***) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***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,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # -dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	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 soczewicy czerwonej 60 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kanapka z twarożkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2498.42 kcal; Białko ogółem: 118.23 g; Tłuszcz: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 361.02 g; W tym cukry: 98.13 g; Błonnik pok.: 38.17 g; Sód: 3526.89 mg;	Wartość energetyczna: 2492.31 kcal; Białko ogółem: 120.56 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.88 g; Węglowodany ogółem: 344.02 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sód: 3266.71 mg;	Wartość energetyczna: 2286.73 kcal; Białko ogółem: 123.65 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 37.43 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 40.70 g; Sód: 3293.03 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-29 niedziela	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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) 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 Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Banan 150 g 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) 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 Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 200 ml (***MLE,***)	Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z musem truskawkowym b/c 200 ml (***MLE,***)
	Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Rosół z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***)
		Wartość energetyczna: 2915.68 kcal; Białko ogółem: 153.73 g; Tłuszcz: 106.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 358.79 g; W tym cukry: 113.23 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sód: 3349.83 mg;	Wartość energetyczna: 2937.22 kcal; Białko ogółem: 156.23 g; Tłuszcz: 103.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 360.47 g; W tym cukry: 113.09 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sód: 3055.70 mg;	Wartość energetyczna: 2625.72 kcal; Białko ogółem: 166.43 g; Tłuszcz: 105.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.17 g; Węglowodany ogółem: 280.50 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sód: 3300.07 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-11-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Serek twarogowy homogenizowany z bazylią 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	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,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # -dieta 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Serek twarogowy homogenizowany z bazylią 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Serek twarogowy homogenizowany z bazylią 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 2% tł z musem jabłkowym 200 ml (***MLE,***)		Kefir 2% tł z musem jabłkowym 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej #. 350 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na mleku obiad 300 g (***MLE,***) Sos jogurtowo-truskawkowy*. 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na mleku obiad 300 g (***MLE,***) Sos jogurtowo-truskawkowy*. 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos szpinakowy* 100 ml (***GLU PSZ,***) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Fasolka szparagowa z wody z olejem* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z papryką 70 g (***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,***) 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,***) Twaróg półtłusty 60 g (***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,***) 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,***) Twarożek z papryką 70 g (***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,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus owocowy mango, jabłko 100g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		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, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***)
		Wartość energetyczna: 2673.80 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 421.90 g; W tym cukry: 125.20 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sód: 3256.42 mg;	Wartość energetyczna: 2662.45 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 429.33 g; W tym cukry: 128.90 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sód: 2049.55 mg;	Wartość energetyczna: 2389.71 kcal; Białko ogółem: 128.08 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; Węglowodany ogółem: 317.16 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 40.89 g; Sód: 3577.09 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-12-01 wtorek	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,***) Parówki drobiowe z cielęciną homogenizowane, wędzone , parzone 80 g Ketchup saszetka 20g 1 szt Twarożek 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	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,***) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	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,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c. 150 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny z owocami* b/c. 150 g (***MLE,***)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) Buraczki gotowane z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (***GLU PSZ,***) 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 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 Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 50 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i ryby got.(łosoś). 60 g (***RYB, 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
	PN	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***)	Kanapka z twarożkiem i sałatą (bułka graham 60g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ, MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2975.66 kcal; Białko ogółem: 144.06 g; Tłuszcz: 88.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; Węglowodany ogółem: 413.86 g; W tym cukry: 96.27 g; Błonnik pok.: 38.11 g; Sód: 4094.38 mg;	Wartość energetyczna: 2744.24 kcal; Białko ogółem: 135.54 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.91 g; Węglowodany ogółem: 396.20 g; W tym cukry: 99.28 g; Błonnik pok.: 27.55 g; Sód: 2832.32 mg;	Wartość energetyczna: 2534.84 kcal; Białko ogółem: 141.43 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 339.71 g; W tym cukry: 54.94 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sód: 3595.07 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-12-02 środa	Śniadanie	Ryż 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Gruszka 1szt. 150 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # -dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (***SEL,***) Sałata lodowa 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pasztet drobiowo-wp z warzywami # -dieta 60 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Gruszka 1szt. 150 g Sałata lodowa 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym z musem jabłkowym b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z musem jabłkowym b/c 200 ml (***MLE,***)	
	Obiad	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 120 g (***GLU PSZ,***) Sos brokułowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos brokułowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Grysikowa # 350 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos brokułowy 100 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Dynia duszona z marchewką z olejem * 100 g (***GLU PSZ,***) Ogórek kiszony z cebulką 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***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	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***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	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (***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
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (***GLU PSZ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2612.39 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 374.35 g; W tym cukry: 103.86 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sód: 3499.05 mg;	Wartość energetyczna: 2645.37 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; Węglowodany ogółem: 374.70 g; W tym cukry: 106.73 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sód: 2629.63 mg;	Wartość energetyczna: 2369.80 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sód: 3829.29 mg;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-23 do dnia 2026-12-06 KUCHNIA BIELSKO BIAŁA

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-12-03 czwartek	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,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Cukier 5g (saszetka) 1 szt	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 liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Serek homo z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 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	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 200 g (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab pieczony w rękawie 120 g Sos własny 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 200 g (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ciecierzycy i warzyw # 60 g (***SEL,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 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,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ciecierzycy i warzyw # 60 g (***SEL,***) Twaróg półtłusty 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 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: 2808.47 kcal; Białko ogółem: 137.01 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 409.48 g; W tym cukry: 116.48 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sód: 3063.23 mg;	Wartość energetyczna: 2655.43 kcal; Białko ogółem: 139.43 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 387.38 g; W tym cukry: 111.05 g; Błonnik pok.: 27.70 g; Sód: 2751.46 mg;	Wartość energetyczna: 2389.46 kcal; Białko ogółem: 139.82 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 327.38 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 42.36 g; Sód: 3155.87 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-12-04 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Dżem 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Gruszka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Dżem 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy homogenizowany 60 g (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Gruszka 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)
	II ŚN	Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ryba pieczona w panierce (Miruna) (bez dodatku oleju) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku # 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku # 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kalafiorowa z ryżem # 350 ml (***MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (***RYB,***) Surówka żydowska z olejem () 100 g Warzywa po grecku# (bez cukru) 100 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, GOR,***) Twarożek z papryką 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g 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,***) Twarożek 60 g (***MLE,***) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z koperkiem 60 g (***JAJ, GOR,***) Twarożek z papryką 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Mandarynka 75 g
		Wartość energetyczna: 2443.78 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 396.73 g; W tym cukry: 117.42 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sód: 2785.19 mg;	Wartość energetyczna: 2443.88 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 378.36 g; W tym cukry: 119.47 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sód: 2181.82 mg;	Wartość energetyczna: 2003.72 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.04 g; Węglowodany ogółem: 262.38 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sód: 3013.53 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-12-05 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Serek Fromage 60 g (***GLU PSZ, MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	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,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Banan 150 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (***MLE,***) Chleb Graham 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (***SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,***) Twarożek z natką pietruszki 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 80 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jogurt naturalny z owocami* b/c. 150 g (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Marchew gotowana z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Selerowa z ziemniakami # 350 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***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,***) Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***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,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g	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,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ser mozzarella 60 g (***MLE,***) Pomidor 80 g
	PN	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Pomidor 25 g		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 25 g
		Wartość energetyczna: 2691.83 kcal; Białko ogółem: 128.87 g; Tłuszcz: 105.51 g; Kw. tł. nasy.: 45.94 g; Węglowodany ogółem: 336.40 g; W tym cukry: 91.71 g; Błonnik pok.: 34.90 g; Sód: 4583.72 mg;	Wartość energetyczna: 2627.56 kcal; Białko ogółem: 135.27 g; Tłuszcz: 88.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g; W tym cukry: 99.11 g; Błonnik pok.: 31.24 g; Sód: 3544.94 mg;	Wartość energetyczna: 2258.57 kcal; Białko ogółem: 130.42 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 274.29 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sód: 4105.82 mg;

		BB - BCO WYS C01 Podstawowa	BB - BCO WYS C02 Łatwostrawna	BB - BCO WYS C03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-12-06 niedziela	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,***) 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,***) Jabłko 150 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (***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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Chleb Graham 100 g (***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,***) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***)
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym i musem truskawkowym b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym i musem truskawkowym b/c 200 ml (***MLE,***)
	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 gotowane 200 g Kapusta zasmażana 100 g (***GLU PSZ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski 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 jarzynach 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Pomidorowa z makaronem # 350 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Schab pieczony w jarzynach 120 g (***GLU PSZ, SEL,***) Sos własny () 100 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 70 g (***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,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek z koperkiem 60 g (***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,***) 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 z koperkiem 70 g (***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,***) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (***GLU PSZ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2674.37 kcal; Białko ogółem: 127.08 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 377.90 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 32.15 g; Sód: 3342.44 mg;	Wartość energetyczna: 2516.50 kcal; Białko ogółem: 123.97 g; Tłuszcz: 71.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 357.80 g; W tym cukry: 102.23 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sód: 2949.78 mg;	Wartość energetyczna: 2213.86 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sód: 2985.54 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,