

	BB- W/R D01 Podstawowa	BB- W/R D02 Łatwo strawna	BB- W/R D03 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R D07 Bogatobiałkowa	BB- W/R C01 Podstawowa	BB- W/R C02 Łatwostrawna
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pasta warzywna # 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pasta warzywna # 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pasta warzywna # 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pasta warzywna # 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 80 g (MLE.) Pasta warzywna # 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pasta warzywna # 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 40 g (MLE.) Pasta warzywna # 100 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.)
II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny # (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 170 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny # (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 170 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 170 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny # (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny # (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 170 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany (bez oleju)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny # (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 170 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny # (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 170 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny # (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 170 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 80 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN	Ciasto jogurtowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Ciasto jogurtowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		
	Wartość energetyczna: 2550.10 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 95.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 353.85 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 39.44 g; Sód: 3115.67 mg;	Wartość energetyczna: 2465.60 kcal; Białko ogółem: 97.39 g; Tłuszcz: 86.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 340.63 g; W tym cukry: 48.58 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sód: 2729.15 mg;	Wartość energetyczna: 2247.29 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 86.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sód: 2719.94 mg;	Wartość energetyczna: 2296.48 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; Węglowodany ogółem: 340.26 g; W tym cukry: 48.36 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sód: 2735.61 mg;	Wartość energetyczna: 2645.60 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 91.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; Węglowodany ogółem: 357.40 g; W tym cukry: 72.20 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sód: 3060.93 mg;	Wartość energetyczna: 2619.30 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 95.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 370.21 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 39.68 g; Sód: 3116.87 mg;	Wartość energetyczna: 2535.60 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 357.64 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sód: 2771.95 mg;

		BB- W/R D01 Podstawowa	BB- W/R D02 Łatwo strawna	BB- W/R D03 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R D07 Bogatobiałkowa	BB- W/R C01 Podstawowa	BB- W/R C02 Łatwostrawna
2026-07-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Povidła śliwkowe 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Arbuz 150 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Dżem 50 g Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 120 g (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Arbuz 150 g Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Povidła śliwkowe 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	II śn			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku # 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku # (bez oleju) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku # 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku # 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 30 g Brokuł gotowany* 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 30 g Brokuł gotowany* 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 30 g Brokuł gotowany* 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Brokuł gotowany* (bez oleju) 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 80 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 30 g Brokuł gotowany* 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 30 g Brokuł gotowany* 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 30 g Brokuł gotowany* 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
PN		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)						
		Wartość energetyczna: 2285.57 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 324.25 g; W tym cukry: 88.06 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sód: 2477.10 mg;	Wartość energetyczna: 2281.82 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; Węglowodany ogółem: 321.46 g; W tym cukry: 89.72 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sód: 2300.36 mg;	Wartość energetyczna: 2023.86 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 273.33 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sód: 2185.08 mg;	Wartość energetyczna: 2016.45 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 43.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; W tym cukry: 78.77 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sód: 2599.84 mg;	Wartość energetyczna: 2441.23 kcal; Białko ogółem: 118.08 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; W tym cukry: 91.33 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sód: 2965.45 mg;	Wartość energetyczna: 2358.77 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 342.01 g; W tym cukry: 88.09 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sód: 2485.10 mg;	Wartość energetyczna: 2355.82 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 346.87 g; W tym cukry: 89.60 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sód: 2349.96 mg;

		BB- W/R D01 Podstawowa	BB- W/R D02 Łatwo strawna	BB- W/R D03 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R D07 Bogatobiałkowa	BB- W/R C01 Podstawowa	BB- W/R C02 Łatwostrawna
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z czarnej porzeczki* b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Mus z czarnej porzeczki* b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Selerowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Buraczki gotowane (bez oleju) 200 g		Selerowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Salata zielona 30 g Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Salata zielona 30 g Kalaflor gotowany* 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Salata zielona 30 g Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Salata zielona 30 g Kalaflor gotowany* 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Salata zielona 30 g Kalaflor gotowany* 70 g Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Salata zielona 30 g Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Salata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kalaflor gotowany* 70 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kanapka z szynką i salata (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
		Wartość energetyczna: 2316.63 kcal; Białko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; W tym cukry: 46.68 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sód: 2959.05 mg;	Wartość energetyczna: 2376.30 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 350.57 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sód: 2779.26 mg;	Wartość energetyczna: 2227.28 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; W tym cukry: 42.98 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sód: 2585.51 mg;	Wartość energetyczna: 2213.57 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.57 g; Węglowodany ogółem: 349.00 g; W tym cukry: 53.51 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sód: 2817.60 mg;	Wartość energetyczna: 2768.90 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 89.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 397.70 g; W tym cukry: 87.14 g; Błonnik pok.: 35.52 g; Sód: 4061.85 mg;	Wartość energetyczna: 2429.33 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 359.95 g; W tym cukry: 56.61 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sód: 3064.73 mg;	Wartość energetyczna: 2489.80 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 367.33 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 33.29 g; Sód: 2913.56 mg;

		BB- W/R D01 Podstawowa	BB- W/R D02 Łatwo strawna	BB- W/R D03 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	BB- W/R D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- W/R D07 Bogatobiałkowa	BB- W/R C01 Podstawowa	BB- W/R C02 Łatwostrawna
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Pasta z cukinii i marchewki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Pasta z cukinii i marchewki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Pasta z cukinii i marchewki 70 g	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Pasta z cukinii i marchewki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 80 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Pasta z cukinii i marchewki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Pasta z cukinii i marchewki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 30 g Pasta z cukinii i marchewki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
	II ŚN			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Budyń o smaku śmietankowym i musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Budyń o smaku śmietankowym i musem truskawkowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa # 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski (bez oleju) * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Mizeria 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2262.18 kcal; Białko ogółem: 92.15 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sód: 3002.32 mg;	Wartość energetyczna: 2304.23 kcal; Białko ogółem: 95.97 g; Tłuszcz: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; W tym cukry: 69.38 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sód: 2491.68 mg;	Wartość energetyczna: 2181.42 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sód: 3188.45 mg;	Wartość energetyczna: 2080.51 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 314.51 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 17.23 g; Sód: 2480.25 mg;	Wartość energetyczna: 2512.11 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 339.04 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sód: 2785.38 mg;	Wartość energetyczna: 2400.38 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; W tym cukry: 86.40 g; Błonnik pok.: 24.62 g; Sód: 3066.27 mg;	Wartość energetyczna: 2443.23 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; W tym cukry: 84.76 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sód: 2597.23 mg;

2026-07-16 czwartek		BB- W/R C03 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
	Śniadanie	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna # 100 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 170 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny #(z mięsa wieprzowego) 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2247.29 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 86.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 309.40 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 40.42 g; Sód: 2719.94 mg;

2026-07-17 piątek		BB- W/R C03 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek twarogowy homogenizowany 60 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 150 g
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem # 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Ryba pieczona (Morszczuk) 90 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g Brokuł gotowany* 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	NP	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2023.86 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 273.33 g; W tym cukry: 56.47 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sód: 2185.08 mg;

		BB- W/R C03 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka szkolna- wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mus z czarnej porzeczki* b/c 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami # 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami. 250 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Sałata zielona 30 g Ogórek świeży 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. SEZ. GLU OW. GLU JĘCZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2227.28 kcal; Białko ogółem: 96.54 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 334.68 g; W tym cukry: 42.98 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sód: 2585.51 mg;

2026-07-19 niedziela		BB- W/R C03 z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów
	Śniadanie	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 40 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Pasta z cukinii i marchewki 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 120 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem gotowane 200 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
		Wartość energetyczna: 2181.42 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sód: 3188.45 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg 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,