

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pasta warzywna # 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pasta warzywna # 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pasta warzywna # 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pasta warzywna # 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Mix sałat 20 g Pasta warzywna # 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN		Kefir 2% tł z musem jabłkowym 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Kefir 2% tł z musem jabłkowym 150 ml ( <u>MLE.</u> )
2026-06-22 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana (bez oleju) 120 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Cukinia pieczona (bez oleju) * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
2026-06-22 poniedziałek	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
		Wartość energetyczna: 2273.14 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 356.28 g; W tym cukry: 73.40 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sód: 3831.43 mg;	Wartość energetyczna: 2292.38 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 65.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; Węglowodany ogółem: 353.32 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sód: 3807.41 mg;	Wartość energetyczna: 2174.88 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sód: 4014.45 mg;	Wartość energetyczna: 1958.12 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 327.29 g; W tym cukry: 50.87 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sód: 3666.83 mg;	Wartość energetyczna: 2662.06 kcal; Białko ogółem: 126.86 g; Tłuszcz: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; Węglowodany ogółem: 384.78 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sód: 5365.35 mg;

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-23 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet Jana, wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet zapiekany drobiowy 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
		II ŚN		Budyń o smaku waniliowym z musem jabłkowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Budyń o smaku waniliowym z musem jabłkowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron kokardka 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron kokardka 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Solferino # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron kokardka 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pasta z kaliafióra z natką pietruszki 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pasta z kaliafióra z natką pietruszki 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pasta z kaliafióra z natką pietruszki 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pasta z kaliafióra z natką pietruszki 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pasta z kaliafióra z natką pietruszki 100 g Sałata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
		Wartość energetyczna: 2622.04 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; Węglowodany ogółem: 355.08 g; W tym cukry: 46.69 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sód: 3794.25 mg;	Wartość energetyczna: 2556.17 kcal; Białko ogółem: 121.60 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sód: 3648.98 mg;	Wartość energetyczna: 2584.43 kcal; Białko ogółem: 115.08 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 380.42 g; W tym cukry: 49.07 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sód: 4487.92 mg;	Wartość energetyczna: 2331.77 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 34.51 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sód: 3584.41 mg;	Wartość energetyczna: 2918.30 kcal; Białko ogółem: 140.63 g; Tłuszcz: 86.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 416.54 g; W tym cukry: 60.88 g; Błonnik pok.: 28.93 g; Sód: 5174.34 mg;

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-24 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 120 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Grysikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Cwikła z chrzanem b/c 200 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Grysikowa # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy * 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u> ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sałata lodowa 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	Wartość energetyczna: 2621.06 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 414.63 g; W tym cukry: 97.52 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sód: 3253.88 mg;	Wartość energetyczna: 2408.71 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 389.94 g; W tym cukry: 89.02 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sód: 3216.99 mg;	Wartość energetyczna: 2579.91 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 392.60 g; W tym cukry: 65.37 g; Błonnik pok.: 36.87 g; Sód: 4115.42 mg;	Wartość energetyczna: 2185.13 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz: 47.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 377.25 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sód: 3152.80 mg;	Wartość energetyczna: 2785.79 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 426.75 g; W tym cukry: 97.04 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sód: 4382.74 mg;	

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-25 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 60 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Hummus 60 g ( <b>SEZ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek świeży 100 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	<b>II ŚN</b>		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
	<b>Obiad</b>	Ziemniaczana # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona z jogurtem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona z jogurtem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona (bez oleju) * 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona z jogurtem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto z mięs drobi i warzywami# 300 g ( <b>SEL.</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona z jogurtem 70 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem # 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem # 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem # 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% kubek 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem # 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka jarzynowa z olejem # 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	<b>PN</b>	Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
	Wartość energetyczna: 2646.91 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 84.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 399.45 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sód: 3446.78 mg;	Wartość energetyczna: 2521.63 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 393.26 g; W tym cukry: 38.25 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sód: 3638.04 mg;	Wartość energetyczna: 2507.00 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 365.11 g; W tym cukry: 34.05 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sód: 3971.58 mg;	Wartość energetyczna: 2317.17 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 385.39 g; W tym cukry: 33.57 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sód: 3712.98 mg;	Wartość energetyczna: 2687.21 kcal; Białko ogółem: 124.74 g; Tłuszcz: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 393.56 g; W tym cukry: 43.57 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sód: 4922.46 mg;	

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa			
2026-06-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 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> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 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> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 150 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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 120 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> )		
		Obiad	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Budyń o smaku śmietankowym z musem truskawkowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		
			Kolacja	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
				PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml					
	Wartość energetyczna: 2242.09 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 367.35 g; W tym cukry: 105.23 g; Błonnik pok.: 28.97 g; Sód: 2759.87 mg;	Wartość energetyczna: 2319.59 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 375.17 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sód: 2682.69 mg;	Wartość energetyczna: 2242.13 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 348.72 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 35.89 g; Sód: 3034.64 mg;	Wartość energetyczna: 2098.24 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 36.58 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 368.29 g; W tym cukry: 96.80 g; Błonnik pok.: 26.09 g; Sód: 3125.85 mg;	Wartość energetyczna: 2724.19 kcal; Białko ogółem: 123.57 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 412.63 g; W tym cukry: 100.37 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sód: 3406.25 mg;			

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-06-27 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzepa biała 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzepa biała 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN		Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt		Kefir 2% tł 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt
2026-06-27 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 170 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pasta z cukinii i marchewki 100 g Salata lodowa 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2026-06-27 sobota	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>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, MLE, GLU ŻYT.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
		Wartość energetyczna: 2608.64 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 366.90 g; W tym cukry: 54.24 g; Błonnik pok.: 37.45 g; Sód: 4833.88 mg;	Wartość energetyczna: 2595.73 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 85.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 368.48 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sód: 3331.25 mg;	Wartość energetyczna: 2660.26 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 94.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 373.27 g; W tym cukry: 52.15 g; Błonnik pok.: 45.46 g; Sód: 4911.25 mg;	Wartość energetyczna: 2317.34 kcal; Białko ogółem: 102.01 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 355.60 g; W tym cukry: 59.21 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sód: 3266.72 mg;	Wartość energetyczna: 3033.53 kcal; Białko ogółem: 132.08 g; Tłuszcz: 105.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 416.00 g; W tym cukry: 73.67 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sód: 4486.11 mg;

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa		
2026-06-28 niedziela	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek ze słonecznikiem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 120 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )	
		II ŚN		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
		Obiad	Rosół z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Rosół z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 80 g Brokuł gotowany z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pasta warzywna # 100 g ( <b>SEL.</b> ) Mix sałat 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pasta warzywna # 100 g ( <b>SEL.</b> ) Mix sałat 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pasta warzywna # 100 g ( <b>SEL.</b> ) Mix sałat 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pasta warzywna # 100 g ( <b>SEL.</b> ) Mix sałat 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 100 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR, S02.</b> ) Pasta warzywna # 100 g ( <b>SEL.</b> ) Mix sałat 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
		PN	Pieczyczo chrupkie kukurydziano 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Pieczyczo chrupkie kukurydziano 30 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	Wartość energetyczna: 2392.59 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; W tym cukry: 57.53 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sód: 4000.88 mg;	Wartość energetyczna: 2366.79 kcal; Białko ogółem: 103.75 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 351.22 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sód: 3536.45 mg;	Wartość energetyczna: 2313.46 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 326.04 g; W tym cukry: 47.47 g; Błonnik pok.: 40.01 g; Sód: 4137.73 mg;	Wartość energetyczna: 2086.30 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 47.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 338.18 g; W tym cukry: 44.96 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sód: 3433.29 mg;	Wartość energetyczna: 2655.23 kcal; Białko ogółem: 132.53 g; Tłuszcz: 83.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; Węglowodany ogółem: 370.37 g; W tym cukry: 54.27 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sód: 4774.27 mg;		

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa				
2026-06-29 poniedziałek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u> ) Sałatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sałata lodowa 20 g	Makaron drobny na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u> ) Sałatka wiosenna 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sałata lodowa 20 g	Makaron drobny na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u> ) Sałatka wiosenna - diety b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 20 g	Makaron drobny na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,</u> ) Sałatka wiosenna - diety 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Sałata lodowa 20 g			
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na mleku obiad 350 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na mleku obiad 350 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto pełnoziarniste warzywno-ziemniaczane z tofu* 300 g ( <u>SOJ, SEL,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Fasolka szparagowa z wody z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na mleku obiad 350 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na mleku obiad 350 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml		
			Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z brokuła * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z brokuła * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z brokuła * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z brokuła * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z brokuła * 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	
				PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )		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	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
					Wartość energetyczna: 2783.94 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 450.37 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sód: 3776.40 mg;	Wartość energetyczna: 2796.65 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; Węglowodany ogółem: 464.19 g; W tym cukry: 80.05 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sód: 3177.36 mg;	Wartość energetyczna: 2501.55 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Tłuszcz: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 358.37 g; W tym cukry: 44.61 g; Błonnik pok.: 46.51 g; Sód: 4350.33 mg;	Wartość energetyczna: 2573.07 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 56.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 451.50 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sód: 3113.17 mg;	Wartość energetyczna: 3094.13 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 493.98 g; W tym cukry: 65.40 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sód: 4273.56 mg;

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa		
2026-06-30 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 120 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	
		II ŚN		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
		Obiad	Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew gotowana (bez oleju) 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Marchew oprószana z olejem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z buraka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% kubek 15 g Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u> ) Pasta z buraka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z buraka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
		PN	Ciasto jogurtowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		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	Ciasto jogurtowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	Wartość energetyczna: 2320.70 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; Węglowodany ogółem: 347.94 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sód: 3402.71 mg;	Wartość energetyczna: 2423.02 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; Węglowodany ogółem: 366.14 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sód: 3276.14 mg;	Wartość energetyczna: 2168.22 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 73.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 315.38 g; W tym cukry: 43.18 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sód: 3386.67 mg;	Wartość energetyczna: 2171.69 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 353.51 g; W tym cukry: 51.07 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sód: 3640.14 mg;	Wartość energetyczna: 2620.18 kcal; Białko ogółem: 109.31 g; Tłuszcz: 87.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 370.41 g; W tym cukry: 55.45 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sód: 3916.47 mg;		

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-07-01 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata lodowa 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata lodowa 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata lodowa 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 120 g ( <u>MLE.</u> ) Arbuz 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata lodowa 20 g
		II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c z musem truskawkowym 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Budyń o smaku śmietankowym b/c z musem truskawkowym 150 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
2026-07-01 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej # 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona (bez oleju)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana # 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Paszтет rybno- warzywny (Morszczuk) 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml			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	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	Wartość energetyczna: 2547.63 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 414.96 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 38.59 g; Sód: 3224.23 mg;	Wartość energetyczna: 2545.19 kcal; Białko ogółem: 101.62 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 413.69 g; W tym cukry: 83.23 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sód: 2935.76 mg;	Wartość energetyczna: 2550.82 kcal; Białko ogółem: 114.01 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 417.68 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 43.82 g; Sód: 3417.38 mg;	Wartość energetyczna: 2234.61 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz: 41.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 393.95 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sód: 2871.57 mg;	Wartość energetyczna: 2902.67 kcal; Białko ogółem: 136.58 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 456.80 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sód: 3901.38 mg;	

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa		
2026-07-02 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 100 g ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sałata zielona 20 g	
		II ŚN		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Jogurt naturalny z owocami* b/c 150 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 170 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 180 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 170 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty 170 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski (bez oleju)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 170 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski (bez oleju)* 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron 170 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos boloński z mięsa wp (-)dieta 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski z olejem* 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Pasta z buraka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z buraka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli* 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Pasta z buraka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z buraka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z buraka 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
		PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	Wartość energetyczna: 2686.88 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 385.60 g; W tym cukry: 69.70 g; Błonnik pok.: 40.61 g; Sód: 3954.50 mg;	Wartość energetyczna: 2611.63 kcal; Białko ogółem: 124.95 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 362.69 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sód: 3879.89 mg;	Wartość energetyczna: 2504.00 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 382.36 g; W tym cukry: 53.40 g; Błonnik pok.: 47.92 g; Sód: 3437.74 mg;	Wartość energetyczna: 2333.24 kcal; Białko ogółem: 118.57 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g; W tym cukry: 51.32 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sód: 3815.36 mg;	Wartość energetyczna: 2787.15 kcal; Białko ogółem: 136.26 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 395.24 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sód: 4496.20 mg;		

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 120 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku # 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku # (bez oleju) 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny # 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku # 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Brokuł gotowany z olejem* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 20 g	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek świeży 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Serek twarogowy homogenizowany z ziołami 60 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 20 g
	PN		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )		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	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )
Wartość energetyczna: 2308.94 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 358.23 g; W tym cukry: 93.76 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sód: 2975.64 mg;		Wartość energetyczna: 2388.92 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 373.47 g; W tym cukry: 96.14 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sód: 2919.97 mg;	Wartość energetyczna: 2212.68 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.20 g; Węglowodany ogółem: 331.43 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sód: 3061.37 mg;	Wartość energetyczna: 2103.34 kcal; Białko ogółem: 95.42 g; Tłuszcz: 39.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 362.95 g; W tym cukry: 89.25 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sód: 2799.59 mg;	Wartość energetyczna: 2695.21 kcal; Białko ogółem: 120.82 g; Tłuszcz: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 403.83 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sód: 3604.02 mg;	

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pieczeń myśliwska- wędlina wieprzowa 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Kefir 2% tł z musem truskawkowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Kefir 2% tł z musem truskawkowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
2026-07-04 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 170 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 180 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 170 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 180 g ( <u>SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 170 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane bez oleju 200 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami # 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 170 g Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pasta warzywna # 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pasta warzywna # 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb Graham 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pasta warzywna # 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Pasta warzywna # 100 g ( <u>SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Sałata lodowa 20 g
2026-07-04 sobota	PN	Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	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	Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
		Wartość energetyczna: 2537.01 kcal; Białko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 400.42 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sód: 3635.37 mg;	Wartość energetyczna: 2654.83 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 413.08 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sód: 3296.69 mg;	Wartość energetyczna: 2357.88 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 49.26 g; Błonnik pok.: 47.15 g; Sód: 3602.16 mg;	Wartość energetyczna: 2376.44 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 400.20 g; W tym cukry: 53.34 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sód: 3232.16 mg;	Wartość energetyczna: 2737.77 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 400.92 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sód: 4087.00 mg;

	BB- WSCP D01 Podstawowa	BB- WSCP D02 Łatwo strawna	BB- WSCP D03 Z ogr. łatwoprzysw. węglowodanów	BB- WSCP D05 Łatwo strawna z ogr. tłuszczu	BB- WSCP D07 Bogatobiałkowa	
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ,) Kalarepa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ,) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ,) Kalarepa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>MLE</b> ,) Pomidor b/skórki 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ,) Filet zapiekany drobiowy 100 g ( <b>MLE</b> ,) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym b/c z musem jabłkowym 150 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Budyń o smaku śmietankowym b/c z musem jabłkowym 150 ml ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Mizeria 200 g ( <b>MLE</b> ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Bukiet jarzyn gotowany (bez oleju) # 200 g ( <b>SEL</b> ,) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem # 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Ziemniaki młode z koperkiem gotowane 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem # 200 g ( <b>SEL</b> ,) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Chleb Graham 70 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 20 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 20 g	Chleb Graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 20 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt kubek 10 g Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g ( <b>MLE</b> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 20 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 120 g ( <b>MLE</b> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml Mix sałat 20 g
	PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</b> ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 300 ml
	Wartość energetyczna: 2485.31 kcal; Białko ogółem: 132.56 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; W tym cukry: 70.33 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sód: 4048.64 mg;	Wartość energetyczna: 2440.63 kcal; Białko ogółem: 126.19 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 353.51 g; W tym cukry: 72.69 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sód: 3525.17 mg;	Wartość energetyczna: 2396.94 kcal; Białko ogółem: 123.75 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 352.40 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sód: 3612.21 mg;	Wartość energetyczna: 2162.24 kcal; Białko ogółem: 119.81 g; Tłuszcz: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.53 g; Węglowodany ogółem: 340.64 g; W tym cukry: 63.65 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sód: 3460.64 mg;	Wartość energetyczna: 2648.81 kcal; Białko ogółem: 136.82 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; Węglowodany ogółem: 399.40 g; W tym cukry: 72.86 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sód: 3778.52 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 JĘCZ - 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,