

| | | RZESZ Podstawowa | RZESZ Lekkostrawna | RZESZ Cukrzycowa | RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa |
|----------------------------|----------------------|---|--|---|--|
| 22.12.2025 Poniedziałek | ŚNIADANIE | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna ze szypiorkiem 60g (JAJ), sałata lodowa 30g | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 60g(JAJ) sałata lodowa 30g | Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną bez cukru 300 ml; masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna ze szypiorkiem 60g (JAJ), sałata lodowa 30g | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE); bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cukrem 300 ml; masło 82% 10g (MLE) Pasta z białek jaj z koperkiem 80g (JAJ) |
| | II ŚNIADANIE | | | Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kielbasa żywiecka 15g (SOJ, SEL) | |
| | OBIAD | Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Medaliony wieprzowe z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki 250 g Colesław 150g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml sos jasny 100g (MLE, GLU PSZ) | Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Medaliony wieprzowe z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki 250 g Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml sos jasny 100g (MLE, GLU PSZ) | Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Medaliony wieprzowe z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki 250 g Colesław 150g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml sos jasny 100g (MLE, GLU PSZ) | Zupa koperkowa z zacierką 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Medaliony wieprzowe z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki 250 g Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml sos jasny 100g (MLE, GLU PSZ) |
| | PODWIECZOREK | Jabłko 150g/ 1 szt | Jabłko 150g/ 1 szt | Jabłko 150g/ 1 szt | Jabłko pieczone 150g/ 1 szt |
| | KOLACJA | Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Połudwica sopocka 60g(SEL, GOR) Papryka świeża 50g masło 82% 10g (MLE) | Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Połudwica sopocka 60g(SEL, GOR) rukola 30g masło 82% 10g (MLE) | Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Połudwica sopocka 60g(SEL, GOR) Papryka świeża 50g masło 82% 10g (MLE) Podpłomyk bez cukru 30g (GLU PSZ) | Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR) masło 82% 10g (MLE) |
| | POSIŁEK NOCNY | | | Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15g (MLE) | |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | | E: 2184kcal; B:82,2g; T:74,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:344,2g w tym cukry: 104,5g; Bł: 27g Sól:5,6g | E: 2161kcal; B:82,3g; T:73,4g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 343,9g w tym cukry: 104,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,5g | E: 2259 kcal; B:88,2g; T:80,5g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:377,2g w tym cukry: 68,3g; Bł: 43,3g; Sól:6,1g | E: 2123kcal; B:84,1g; T:58,6g; Kw. tł. nasyc.: 18,7g W: 354,9g w tym cukry: 104,3g; Bł: 17,3g; Sól:5,0g |

| | | RZESZ Podstawowa | RZESZ Lekkostrawna | RZESZ Cukrzycowa | RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa |
|----------------------|--------------------------|--|---|---|---|
| 23.12.2025 Wtorek | SNIADANIE | Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) paprykarz 60 g (RYB) ogórek konserwowy 50g | Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) paprykarz domowy 60 g (RYB) Pomidor 70g/1 szt | Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) paprykarz 60 g (RYB) ogórek konserwowy 50g | Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) paprykarz domowy 80 g (RYB) |
| | II SNIADANIE | | | Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR) | |
| | OBIAD | Zupa neapolitańska z drobnym mako- ronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Duszone roladki ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 140g (SEL) Ziemniaki 250 g Sos ziołowy 100g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g(MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml | Zupa neapolitańska z drobnym mako- ronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Roladki drobiowe z warzywami 140g (SEL),Ziemniaki 250g Sos ziołowy 100g (GLU PSZ) Puree z pietruszki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml | Zupa neapolitańska z drobnym mako- ronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Duszone roladki ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 140g (SEL) Ziemniaki 250 g Sos ziołowy 100g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g(MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml | Zupa grysikowa 450ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Roladki drobiowe z warzywami 140g (SEL),Ziemniaki 250g Sos ziołowy 100g (GLU PSZ) Puree z pietruszki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml |
| | PODWIECZOREK | Kisiel owocowy z cukrem 150g | Kisiel owocowy z cukrem 150g | Kisiel owocowy bez cukru 150g | Kisiel owocowy z cukrem 150g |
| | KOLACJA | Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiełbasa żywiecka 60g(SEL, GOR) mix sałat 30 g | Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) mix sałat 30 g | Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiełbasa żywiecka 60g(SEL, GOR) mix sałat 30 g Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g (GLU PSZ) | Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR) |
| | POSIŁEK NOCNY | | | Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE) | |
| | WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2218kcal; B: 85,5g; T: 74g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 316,8g; w tym cukry: 132g; Bł: 28g; Sól:5,2g | E: 22140kcal; B: 83,5g; T: 74g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 317,8g; w tym cukry: 136g; Bł: 28g; Sól:5,2g | E: 2299kcal; B:93,9g; T 76,0g; Kw. tł. nasyc.:21,7g; W:338,1g; w tym cukry: 74,9g; Bł:35,6g; Sól:6,2g | E: 2218 kcal; B: 80g; T: 52g; Kw. tł. nasyc.: 17,8g; W: 327,2g; w tym cukry: 138g; Bł: 19g; Sól:5,2g |

| | | RZESZ Podstawowa | RZESZ Lekkostrawna | RZESZ Cukrzycowa | RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa |
|--------------------------------|---|--|---|--|---|
| 24.12.2025 Środa Wigilia | ŚNIADANIE | Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) dżem owocowy 80g | Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) dżem owocowy 80g | Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną bez cukru 300 ml; chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) ser żółty 60g (MLE) pomidor 70g/1 szt | Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) dżem owocowy 80g |
| | II ŚNIADANIE | | | Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet sojowy 15g (GOR, SOJ) | |
| | OBIAD | Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pszenny 200g (GLU PSZ, JAJ) Ser twarogowy 100g (MLE) Prażone jabłka 100g kompot owocowy z cukrem 300 ml | Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pszenny 200g (GLU PSZ, JAJ) Ser twarogowy 100g (MLE) Prażone jabłka 100g kompot owocowy z cukrem 300 ml | Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ, JAJ) Ser twarogowy 100g (MLE) Prażone jabłka bez cukru 100g kompot owocowy bez cukru 300 ml | Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pszenny 200g (GLU PSZ, JAJ) Ser twarogowy 100g (MLE) Prażone jabłka 100g kompot owocowy bez cukru 300 ml |
| | PODWIECZOREK | Mandarynki 150g/2 szt | Mandarynki 150g/2 szt | Mandarynki 150g/2 szt | Mus owocowy 150g/1 szt |
| | KOLACJA | Żurek świąteczny z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ, JAJ) Morszczuk smażony 140 g (RYB) Sos pietruszkowy 100g (MLE) Ziemniaki 250g, Warzywa po grecku (SEL) 150g kompot wigilijny z cukrem 300 ml | Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ, JAJ) Morszczuk z pieca 120 g (RYB) Sos pietruszkowy 100g (MLE) Ziemniaki 250g Marchewka na ciepło 150 g kompot wigilijny z cukrem 300 ml | Żurek świąteczny z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ, JAJ) Morszczuk z pieca 120 g (RYB) Sos pietruszkowy 100g (MLE) Ziemniaki 250g, Warzywa po grecku (SEL) 150g kompot wigilijny bez cukru 300 ml Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g | Barszcz biały z białkiem jaja 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ, JAJ) Morszczuk z pieca 120 g (RYB) Sos pietruszkowy 100g (MLE) Ziemniaki 250g Marchewka na ciepło 150 g kompot wigilijny z cukrem 300 ml |
| | POSIŁEK NOCNY | | | Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15g (MLE) | |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2628kcal; B: 123g; T: 83g; Kw. tł. nasyc.: 19g; W: 417g; w tym cukry: 152g; Bł: 38g; Sól:5,8g | E: 2575kcal; B: 121,5g; T: 72g; Kw. tł. nasyc.: 19,2g; W: 412,6g; w tym cukry: 158g; Bł: 28g; Sól:5,8g | E: 2788kcal; B:130,7g; T:89,3g; Kw. tł. nasyc.:28,1g; W:437,1g; w tym cukry: 86,9g; Bł:35,6g; Sól:7,1g | E: 2523kcal; B: 121,7g; T: 62g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g; W: 418,8g; w tym cukry: 151g; Bł: 19g; Sól:5,8g | |

| | | RZESZ Podstawowa | RZESZ Lekkostrawna | RZESZ Cukrzycowa | RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa |
|--|--|---|---|---|---|
| 25.12.2025 Czwartek Boże Narodzenie | ŚNIADANIE | Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Sałatka królewska 100g (SEL, MLE) szynka drobiowa 40g (SOJ, GOR) żółty ser wędzony 40g (MLE) | Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Sałatka królewska 100g (SEL, MLE) szynka drobiowa 60g (SOJ, GOR) twaróg z koperkiem 40g (MLE) | Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Sałatka królewska 100g (SEL, MLE) szynka drobiowa 40g (SOJ, GOR) żółty ser wędzony 40g (MLE) | Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR) białka jaja 80g (JAJ) |
| | II ŚNIADANIE | | | Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paprykarz 15g (RYB) | |
| | OBIAD | Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczone polędwiczki wieprzowe 120g Świąteczny sos z suszoną śliwką 100g 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g Zasmażane buraczki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml Sernik 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczone polędwiczki wieprzowe 120g Sos pieczeniowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Gotowane buraczki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml Sernik 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczone polędwiczki wieprzowe 120g Świąteczny sos z suszoną śliwką 100g 100g (MLE, GLU PSZ), Ziemniaki 250 g; Zasmażane buraczki 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g (GLU PSZ) | Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczone polędwiczki wieprzowe 120g, Sos pieczeniowy 100g (SEL, MLE), Ziemniaki 250 g Gotowane buraczki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml Biszkopty 50g (GLU PSZ, JAJ) |
| | PODWIECZOREK | Sok owocowy przecierowy 300ml/1szt | Sok owocowy przecierowy 300ml/1szt | Sok pomidorowy 300 ml/1 szt | Mus owocowy 150g/ 1 szt |
| | KOLACJA | Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) galaretka z szynką i jajkiem 150g (JAJ, SOJ, GOR) , cytryna 10g, mix sałat 30g, ser twarogowy 40g MLE) | Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) galaretka z szynką i jajkiem 150g (JAJ, SOJ, GOR) , cytryna 10g, mix sałat 30g, ser twarogowy 40g MLE) | Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) galaretka z szynką i jajkiem 150g (JAJ, SOJ, GOR) , cytryna 10g, mix sałat 30g, ser twarogowy 40g MLE) | Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) twaróg 80g (MLE) |
| | POSIŁEK NOCNY | | | jabłko 120g/1 szt Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet drobiowy 15g (SOJ, GOR) | |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2483kcal; B: 111g; T: 83g; Kw. tł. nasy.: 25,8g; W: 422,82g; w tym cukry: 126g; Bł: 29g; Sól: 5,3g | E: 2293kcal; B: 109,5g; T: 74,8g; Kw. tł. nasyc.: 18,2g; W: 421,8g; w tym cukry: 128g; Bł: 27g; Sól: 5,1g | E: 2527kcal; B: 112,2g; T: 83g; Kw. tł. nasy.: 21,6g; W: 458,8g; w tym cukry: 77g; Bł: 39,6g; Sól: 6,2g | E: 2319kcal; B: 102,60g; T: 58g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 406,8g; w tym cukry: 108g; Bł: 18,6g; Sól: 5,0g | |

| | | RZESZ Podstawowa | RZESZ Lekkostrawna | RZESZ Cukrzycowa | RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa |
|--|---|---|--|---|--|
| 26.12.2025 Piątek Drugi Dzień Świat | SNIADANIE | Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); Sałatka wiosenna 100g Kiełbasa krakowska 40g (SOJ, GOR) masło 82% 10g (MLE) serek topiony 40g (MLE) | Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka wiosenna 100g szynka konserwowa 60g (SOJ, GOR) masło 82% 10g (MLE) | Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka wiosenna 100g Kiełbasa krakowska 40 g (SOJ, GOR) masło 82% 10g (MLE) serek topiony 40g (MLE) | Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR) |
| | II SNIADANIE | | | Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE) | |
| | OBIAD | Zupa minestrone z zacierką 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony indyk 120g, Sos żurawinowy 100g (MLE, GLU PSZ) Surówka z selera i marchewki 150g (MLE, SEL) ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 300 ml Szarlotka 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Jarzynowa z zacierką 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony indyk 120g Sos ziołowy 100g (MLE, GLU PSZ Surówka z selera i marchewki 150g (MLE, SEL) ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 300 ml Szarlotka 100g (GLU PSZ, JAJ, MLE) | Zupa minestrone z zacierką 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony indyk 120g, Sos żurawinowy 100g (MLE, GLU PSZ) Surówka z selera i marchewki 150g (MLE, SEL) ziemniaki 250g kompot owocowy bez cukru 300 ml Pomarańcza 120g/1 szt | Jarzynowa z zacierką 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony indyk 120g Sos ziołowy 100g (MLE, GLU PSZ Puree z selera i marchewki 150g (MLE, SEL) ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 300 ml jabłko pieczone 150g/1 szt |
| | PODWIECZOREK | Ciasteczka zbożowe 50g (GLU PSZ) | Ciasteczka zbożowe 50g (GLU PSZ) | Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g (GLU PSZ) | Biszkopty 50g (GLU PSZ, JAJ) |
| | KOLACJA | Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (SEL, JAJ, MLE) połędwica sopocka 40g (SOJ, SEL) żółty ser 40g (MLE) | Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) sałatka jarzynowa 100g bez groszku (SEL, JAJ, MLE) połędwica sopocka 50g (SOJ, SEL) | Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (SEL, JAJ, MLE) połędwica sopocka 40g (SOJ, SEL) żółty ser 40g (MLE) Pomarańcza 120g/1 szt | Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) twaróg 80g (MLE) dżem owocowy 40g |
| | POSIŁEK NOCNY | | | Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet drobiowy 15g (SOJ, GOR) | |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2482kcal; B: 107,5g; T: 81g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 386,8g; w tym cukry: 132g; Bł: 28g; Sól:5,2g | E: 2292kcal; B: 107,5g; T: 78g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 364,8g; w tym cukry: 136g; Bł: 28g; Sól:5,2g | E: 2582kcal; B:113,9g; T 82,0g; Kw. tł. nasyc.:21,7g; W:451,1g; w tym cukry: 75,9g; Bł:36,6g; Sól:6,2g | E: 2281 kcal; B:98g; T: 68g; Kw. tł. nasyc.: 17,8g; W: 380,2g; w tym cukry: 138g; Bł: 19g; Sól:5,2g | |

| | | RZESZ Podstawowa | RZESZ Lekkostrawna | RZESZ Cukrzycowa | RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa |
|--------------------------|----------------------|--|---|--|--|
| 27.12.2025 Sobota | SNIADANIE | Kasza manna na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt masło 82% 10g (MLE) | Kasza manna na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt masło 82% 10g (MLE) | Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) chleb razowy graham chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt masło 82% 10g (MLE) | Kasza manna na mleku 350 ml (MLE); bułka pszenna długa krojona bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100 (GLU PSZ) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR) masło 82% 10g (MLE) |
| | II SNIADANIE | | | Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE) | |
| | OBIAD | Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g sos jogurtowy z cukrem 100ml (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g sos jogurtowy z cukrem 100ml (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g sos jogurtowy bez cukru 100ml (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml | Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g sos jogurtowy z cukrem 100ml (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml |
| | PODWIECZOREK | Podplomyk 30g (GLU PSZ) | Podplomyk 30g (GLU PSZ) | Podplomyk bez cukru 30g (GLU PSZ) | Podplomyk 30g (GLU PSZ) |
| | KOLACJA | Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) sałata lodowa 30 g masło 82% 10g (MLE) | Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) sałata lodowa 30 g masło 82% 10g (MLE) | Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) sałata lodowa 30 g masło 82% 10g (MLE) Mus owocowy bez cukru 150 ml | Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) twaróg 60g (MLE) dżem 50g masło 82% 10g (MLE) |
| | POSIŁEK NOCNY | | | Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) polędwica drobiowa 15g (SOJ, GOR) | |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | | E: 2167kcal; B:76,2g; T:60,2g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W: 386,9g w tym cukry: 110,3g; Bł: 20,3g; Sól:4,5g | E: 2162cal; B:78,2g; T:60,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W: 385,9g w tym cukry: 110,3g; Bł: 20,3g; Sól:4,5g | E: 2290kcal; B:92,5g; T:67,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g W:398,2g w tym cukry: 59,3g; Bł:39,7g; Sól:6,2g | E: 2167kcal; B:786g; T:56,8g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g W: 378,1g w tym cukry: 110,3g; Bł: 17,3g; Sól:4,5g |

| | | RZESZ Podstawowa | RZESZ Lekkostrawna | RZESZ Cukrzycowa | RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa |
|--------------------------|----------------------|--|---|---|---|
| 28.12.2025 Niedziela | SNIADANIE | Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i szczypiorku 60g(MLE) papryka świeża 50g | Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 60 g (MLE) Pomidor 70g/ 1 szt | Kakao bez cukru 300ml (MLE) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i szczypiorku 60g(MLE) papryka świeża 50g | Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 80g(MLE) |
| | II SNIADANIE | | | Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB) | |
| | OBIAD | Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Karkówka po cygańsku 120g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej 150g Ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 300 ml | Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe 120 g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ) Pieczona cukinia 150g Ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 300 ml | Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Karkówka po cygańsku 120g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej 150g Ziemniaki 250g kompot owocowy bez cukru 300 ml | Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe 120 g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ) Pieczona cukinia 150g Ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 300 ml |
| | PODWIECZOREK | Budyń o smaku waniliowym z cukrem 150 ml (MLE) | Budyń o smaku waniliowym z cukrem 150 ml (MLE) | Budyń o smaku waniliowym bez cukru 150 ml (MLE) | Budyń o smaku waniliowym z cukrem 150 ml (MLE) |
| | KOLACJA | Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g | Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g | Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g Sok pomidorowy 300 ml/1 szt | Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Białka jaja 80g (JAJ) |
| | POSIŁEK NOCNY | | | Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE) | |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | | E: 2244kcal; B: 92,5g; T: 83g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g; W: 341,8g; w tym cukry: 102,3g; Bł: 27g; Sól:5,1g | E: 2196kcal; B: 91g; T: 65g; Kw. tł. nasyc.: 19,2g; W: 342,6g; w tym cukry: 112g; Bł: 26g; Sól:5,4g | E: 2294kcal; B:98,7g; T:84g; Kw. tł. nasyc.:28,1g; W:373,1g; w tym cukry: 76,9g; Bł:38,6g; Sól:6,2g | E: 2171 kcal; B: 90g; T: 62g; Kw. tł. nasyc.: 19,6g; W: 342,8g; w tym cukry: 131g; Bł: 18g; Sól:5,2g |

| | | RZESZ Podstawowa | RZESZ Lekkostrawna | RZESZ Cukrzycowa | RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa |
|----------------------------|---------------|--|--|---|---|
| 29.12.2025 Poniedziałek | ŚNIADANIE | Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g (RYB) sałata lodowa 30 g | Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g (RYB) sałata lodowa 30 g | Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną bez cukru 300 ml; Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g (RYB) sałata lodowa 30 g | Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE); bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cukrem 300 ml; Pasta z twarogu i gotowanej ryby 80 g (RYB) |
| | II ŚNIADANIE | | | Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kielbasa żywiecka 15g (SOJ, SEL) | |
| | OBIAD | Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Filet z kurczaka w panierce 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, Ziemniaki 250g sos bazyliowy 100g (MLE, SEL) Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, Ziemniaki 250g sos bazyliowy 100g (MLE, SEL) Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml | Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, Ziemniaki 250g sos bazyliowy 100g (MLE, SEL) Marchewka na ciepło 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml |
| | PODWIECZOREK | Banan 150g/ 1 szt | Banan 150g/ 1 szt | Banan 150g/ 1 szt | Mus owocowy 150g/1 szt |
| | KOLACJA | Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szyńka wieprzowa 60g (SEL, GOR) ogórek konserwowy 50g | Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szyńka wieprzowa 60g (SEL, GOR) rukola 30 g | Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szyńka wieprzowa 60g (SEL, GOR) ogórek konserwowy 50g Ciasteczka zbożowe bez cukru | Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR) |
| | POSIŁEK NOCNY | | | 50g (GLU PSZ) Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB) | |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | | E: 2336 kcal; B:83,2g; T:86,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W:366,2g w tym cukry: 101,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,8g | E: 2194kcal; B:84,3g; T:68,9g; Kw. tł. nasyc.: 20,7g W: 357,9g w tym cukry: 101,3g; Bł: 23,3g; Sól:4,9g | E: 2317kcal; B:90,7g; T:76,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W:372,2g w tym cukry: 59,3g; Bł: 43,3g; Sól:5,6g | E: 2126kcal; B:84,7g; T:53,4g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W: 355,9g w tym cukry: 103,3g; Bł: 17,3g; Sól:4,8g |

| | | RZESZ Podstawowa | RZESZ Lekkostrawna | RZESZ Cukrzycowa | RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa |
|--------------------------|---------------|--|---|--|---|
| 30.12.2025 Wtorek | ŚNIADANIE | Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ) Pomidor 70g/ 1 szt | Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 60g (JAJ) Pomidor 70g/ 1 szt | Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ) Pomidor 70g/ 1 szt | Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z białek jaj 80g (JAJ) |
| | II ŚNIADANIE | | | Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, SEL) | |
| | OBIAD | Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Gołąbki zawijane 2 szt (SEL) sos pomidorowy 100g (SEL, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml Brokuł gotowany 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml | Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kaszotto z warzywami (300g)(SEL) sos pomidorowy 100g (SEL, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml Gotowana pietruszka 150g 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kaszotto z warzywami (300g)(SEL) sos pomidorowy 100g (SEL, MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml Brokuł gotowany 150 g 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml | Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kaszotto z warzywami (300g)(SEL) sos pomidorowy 100g (SEL, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml Gotowana pietruszka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml |
| | PODWIECZOREK | Mandarynki 150g/2 szt | Mandarynki 150g/2 szt | Mandarynki 150g/2 szt | Mus owocowy 150g/1 szt |
| | KOLACJA | Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) papryka konserwowa 50g | Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) rukola 30g | Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) papryka konserwowa 50g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g | Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR) |
| | POSIŁEK NOCNY | | | Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) ser żółty 15g (MLE) | |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | | E: 2176 kcal; B:83,4g; T:92,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,6g W:352,2g w tym cukry: 102,3g; Bł: 29,3g; Sól:5,4g | E: 2136kcal; B:84,2g; T:66,6g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W: 344,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,0g | E: 2313kcal; B:87,7g; T:72,2g; Kw. tł. nasyc.: 25,8g W:362,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 38,3g; Sól:5,9g | E: 2162kcal; B:84,2g; T:68,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 358,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 17,3g; Sól:5,0g |

| | | RZESZ Podstawowa | RZESZ Lekkostrawna | RZESZ Cukrzycowa | RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa |
|----------------------------------|----------------------|---|---|---|--|
| 31.12.2025 Środa Sylwester | SNIADANIE | Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) mix sałat 30g | Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) mix sałat 30g | Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną bez cukru 300 ml; chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) mix sałat 30g | Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) dżem owocowy 80 g |
| | II SNIADANIE | | | Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połudwica sopocka 15g (SOJ, GOR) | |
| | OBIAD | Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony schab ze śliwką i morelą 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml | Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony schab 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml | Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony schab ze śliwką i morelą 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml | Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony schab 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml |
| | PODWIECZOREK | Sok owocowy przecierowy 300ml/1szt | Sok owocowy przecierowy 300ml/1szt | Sok pomidorowy 300 ml/1 szt | Mus owocowy 150g/ 1 szt |
| | KOLACJA | Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) Sałatka brokułowa z jajkiem i pomido- rem 100g (JAJ) | Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) Sałatka na zielono z pomidorem 100g | Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) Sałatka brokułowa z jajkiem i pomido- rem 100g (JAJ) Podpłomyk bez cukru 30g (GLU PSZ) | Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR) |
| | POSIŁEK NOCNY | | | Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15g (MLE) | |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | | E: 2268kcal; B: 82,1g; T: 73g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g; W: 338,2g; w tym cukry: 95g; Bł: 26g; Sól:5,2g | E: 2217kcal; B: 82,5g; T: 71g; Kw. tł. nasyc.: 18,7g; W: 332,4g; w tym cukry: 94g; Bł: 26g; Sól:5,1g | E: 2359kcal; B:92,2g; T 82,4g; Kw. tł. nasyc.:21,7g; W:355,1g; w tym cukry: 59,6g; Bł:37,2g; Sól:5,7g | E: 2153 kcal; B: 84g; T: 55g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g; W: 349,7g; w tym cukry: 97g; Bł: 18g; Sól:5,1g |