

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
01.12.2025 Poniedziałek	ŚNIADANIE	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; miód 60 g, jabłko 120g/1 szt masło 82% 10g (MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; miód 60 g, jabłko 120g/1 szt masło 82% 10g (MLE)	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną bez cukru 300 ml; twaróg 60g pomidor 70g/ 1 szt masło 82% 10g (MLE)	Kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE); bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cukrem 300 ml; miód 80 g, jabłko pieczone 120g/1szt masło 82% 10g (MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet drobiowy 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron spaghetti 200g (GLU PSZ) sos boloński 200g (GLU PSZ, SEL) Pieczona cukinia 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron spaghetti 200g (GLU PSZ) sos boloński 200g (GLU PSZ, SEL) Pieczona cukinia 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty spaghetti 200g (GLU PSZ) sos boloński 200g (GLU PSZ, SEL) Pieczona cukinia 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpeciki drobiowe 120 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 100 g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Pieczona cukinia 150 g 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) Szynka konserwowa 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) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) rukola 30 g masło 82% 10g (MLE)	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) Papryka świeża 50g masło 82% 10g (MLE) Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	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) paprykarz 15g (RYB)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2263 kcal; B:82g; T:73g; Kw. tł. nasyc.: 25,4g W:385,2g w tym cukry: 110,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g	E: 2260 kcal; B:81,7g; T:72,2g; Kw. tł. nasyc.: 25,4g W:385,2g w tym cukry: 110,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g	E: 2295kcal; B:91g; T:79,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g W:393,2g w tym cukry: 63,3g; Bł:42,3g; Sól:6,2g	E: 2118kcal; B:82,6g; T:59,8g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g W: 378,1g w tym cukry: 10,3g; Bł: 17,3g; Sól:4,5g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
02.12.2025 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) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g(MLE, RYB) sałata lodowa 30 g	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) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g(MLE, RYB) sałata lodowa 30 g	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g(MLE, RYB) sałata lodowa 30 g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i tuńczyka 80 g (MLE, RYB)
	II SNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Duszone roladki ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120g (SEL) Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Duszone roladki z warzywnym farszem120g (SEL) Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Duszone roladki ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120g (SEL) Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa koperkowa z zacierką 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Duszone roladki z warzywnym farszem120g (SEL) Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Marchewka na ciepło 150g kompot owocowy z cukrem 300ml
	PODWIECZOREK	Pomarańcza 150g/1 szt	Pomarańcza 150g/1 szt	Pomarańcza 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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) ogórek konserwowy 50g	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) Pomidor 70g/ 1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) ogórek konserwowy 50g Ciasteczka zbożowe bez cukru	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Białka jaja 80g (JAJ)
	POSIŁEK NOCNY			50g (GLU PSZ) Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15 g (MLE)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2172kcal; B: 93,6g; T: 65g; Kw. tł. nasy.: 19,8g; W: 343,8g; w tym cukry: 126g; Bł: 32g; Sól: 4,8g	E: 2172kcal; B: 93,6g; T: 65g; Kw. tł. nasy.: 19,8g; W: 343,8g; w tym cukry: 126g; Bł: 32g; Sól: 4,8g	E: 2296kcal; B: 101,8g; T: 73g; Kw. tł. nasy.: 22,6g; W: 375,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 39,6g; Sól: 5,2g	E: 2136kcal; B: 99,5g; T: 54,8g; Kw. tł. nasy.: 18,8g; W: 368,8g; w tym cukry: 123g; Bł: 15g; Sól: 4,6g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
03.12.2025 Środa	ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); Połudwica sopocka 60g(SEL, GOR) mix sałat 30 g masło 82% 10g (MLE)	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); Połudwica sopocka 60g(SEL, GOR) mix sałat 30 g masło 82% 10g (MLE)	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną bez cukru 300 ml; chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); Połudwica sopocka 60g(SEL, GOR) mix sałat 30 g masło 82% 10g (MLE)	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) pasta twarogowa z koperkiem 80g (MLE)
	II ŚNIADANIE			chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa neapolitańska z drobnym mako- ronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Smażona miruna 120g (RYB) Ziemniaki 250 g Surówka z kiszanej kapusty 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa neapolitańska z drobnym mako- ronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Pieczona miruna 120g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g Puree z selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa neapolitańska z drobnym mako- ronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Pieczona miruna 120g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g Surówka z kiszanej kapusty 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450ml 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona miruna 120g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Puree z selera 150g (SEL) Ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Wafle ryżowe 30g
	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) szynka drobiowa 50g (SOJ, SEL)	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) szynka drobiowa 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) szynka drobiowa 50g (SOJ, SEL) Mus owocowy bez cukru 150 ml	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) ser żółty 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E:2327 kcal; B:96,2g; T:78,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:326,9g w tym cukry: 111,0g; Bł: 29,3g; Sól:4,9g	E:2120kcal; B:84,2g; T:65,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W:322,8g w tym cukry: 112,1g; Bł:23,9g; Sól:4,6g	E:2361 kcal; B:84,6g; T:74,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g, W:352,9g w tym cukry: 82,3g; Bł: 34,3g; Sól:5,3g	E:2115kcal; B:88,2g; T:63,7g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:329,4g w tym cukry: 114,1g; Bł:21,9g; Sól:4,8g	

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
04.12.2025 Czwartek	ŚNIADANIE	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) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt	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) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) 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) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) dżem 50g
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, SEL)	
	OBIAD	Zupa Rumfordzka 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Smażony filet drobiowy w płatkach kukurydzianych 140 (JAJ) Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Paski drobiowe z pieca 120g Sos warzywny 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Pieczona dynia 150g	Zupa Rumfordzka 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Paski drobiowe z pieca 120g Sos warzywny 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Paski drobiowe z pieca 120g Sos warzywny 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	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) masło 82% 10g (MLE) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) ogórek świeży 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) ogórek świeży 50g 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) twaróg 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2312kcal; B: 89,5g; T: 81g; Kw. tł. nasyc.: 25,8g; W: 352,8g; w tym cukry: 126g; Bł: 30g; Sól: 4,9g	E: 2182kcal; B: 88,5g; T: 59,8g; Kw. tł. nasyc.: 18,2g; W: 355,8g; w tym cukry: 128g; Bł: 27g; Sól: 4,6g	E: 2296kcal; B: 105,7g; T: 63g; Kw. tł. nasyc.: 21,6g; W: 367,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 38,6g; Sól: 5,2g	E: 2216kcal; B: 89,60g; T: 58g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 367,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 19,6g; Sól: 5,0g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
05.12.2025 Piątek	ŚNIADANIE	Kasza manna 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) ser żółty 60g (MLE) papryka konserwowa 50g	Kasza manna 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 z twarogu i koperku 60g (MLE) Pomidor 70g/ 1 szt	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) ser żółty 60g (MLE) papryka konserwowa 50g	Kasza manna 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 twarogu i koperku 80g(MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paprykarz 15g (RYB)	
	OBIAD	Zupa pieczarkowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Gołąbki zawijane 2 szt (SEL) sos pomidorowy 100 ml (SEL, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml Brokuł gotowany 150 g	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Risotto warzywne (300g) (SEL) sos pomidorowy 100 ml (SEL, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml Gotowana pietruszka 150g	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Risotto warzywne (300g) (SEL) sos pomidorowy 100 ml (SEL, MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml Brokuł gotowany 150 g	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Risotto warzywne (300g) (SEL) sos pomidorowy 100 ml (SEL, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml Gotowana pietruszka 150g
	PODWIECZOREK	Sok owocowy przecierowy 300ml/ 1 szt	Sok owocowy przecierowy 300ml/ 1 szt	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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) sałata lodowa 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) sałata lodowa 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) sałata lodowa 30g Ciasteczka zbożowe bez cukru	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Białka jaja 80g (JAJ)
	POSIŁEK NOCNY			50g (GLU PSZ) Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet sojowy 15g (GOR, SOJ)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2190kcal; B:98,7g; T:68,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:348,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 29,3g; Sól:4,4g	E:2164kcal; B:97,2g; T:59,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W:340,8g w tym cukry: 128,1g; Bł:23,9g; Sól:4,2g	E: 2298kcal; B:106,7g; T:62,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g, W:358,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 34,3g; Sól:4,4g	E:2159kcal; B:96,2g; T:51,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:354,4g w tym cukry: 124,1g; Bł:21,9g; Sól:4,8g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
06.12.2025 Sobota	SNIADANIE	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt masło 82% 10g (MLE)	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt masło 82% 10g (MLE)	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt masło 82% 10g (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) masło 82% 10g (MLE)
	II SNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Serek topiony 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe z pieca 120g Sos własny 100 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 250g, Buraczki zasmażane 150 g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe z pieca 120g Sos własny 100 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 250g, Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe z pieca 120g Sos własny 100 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 250g, Buraczki zasmażane 150 g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe z pieca 120g Sos własny 100 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 250g, Buraczki gotowane 150 g 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) paprykarz 60 g (RYB) mix sałat 30g masło 82% 10g (MLE)	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) paprykarz domowy 60 g (RYB) masło 82% 10g (MLE) mix sałat 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) paprykarz 60 g (RYB) mix sałat 30g masło 82% 10g (MLE) Mus owocowy bez cukru 150 ml	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) pasta z gotowanej ryby i marchewki masło 82% 10g (MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) jajko 25g 1/2 szt (JAJ)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2152kcal; B: 96,5g; T: 70g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g; W: 327,8g; w tym cukry: 103g; Bł: 24g; Sól:5,4g	E: 2147kcal; B: 95,5g; T: 69g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g; W: 326,8g; w tym cukry: 103g; Bł: 24g; Sól:5,2g	E: 2595kcal; B:100,8g; T:78,4g; Kw. tł. nasyc.:30,8g; W:354,4g; w tym cukry: 65,2g; Bł:36,2g; Sól:6,1g	E: 2116kcal; B: 98,9g; T: 56g; Kw. tł. nasyc.: 17,6g; W: 316,2g; w tym cukry: 104g; Bł: 19g; Sól:5,3g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
07.12.2025 Niedziela	SNIADANIE	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) połudwica sopocka 60 g (SEL, GOR) ogórek kiszony 50g	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) połudwica sopocka 60 g (SEL, GOR) sałata lodowa 30g	Kakao bez cukru 300ml (MLE) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) połudwica sopocka 60 g (SEL, GOR) ogórek kiszony 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	II SNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
	OBIAD	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Filet w panierce z patelni 140g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Surówka z selera i marchewki 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml ziemniaki 250g	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Eskalopki pieczone w ziołach 120 g, ziemniaki 250g Surówka z selera i marchewki 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml Sos warzywny 100 g (SEL, MLE)	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Eskalopki pieczone w ziołach 120 g, ziemniaki 250g Surówka z selera i marchewki 150g (SEL) Sos warzywny 100 g (SEL, MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Eskalopki pieczone w ziołach 120 g, ziemniaki 250g Puree z selera i marchewki 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml Sos warzywny 100 g (SEL, MLE)
	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) pasta z twarogu z cebulką 60g (MLE) Papryka konserwowa 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta z twarogu i koperku 60g (MLE) rukola 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta z twarogu z cebulką 60g (MLE) Papryka konserwowa 50g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) pasta z twarogu i koperku 80g (MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2316kcal; B:88,2g; T:86g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:349,2g w tym cukry: 104,9g; Bł: 25,6 Sól:5,4g	E: 2198kcal; B:83,2g; T:65g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 347,1g w tym cukry: 104,3g; Bł: 24,0g; Sól:5,5g	E: 2356kcal; B:95,7g; T:78g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:362,0g w tym cukry: 59,3g; Bł: 39,9g; Sól:6,1g	E: 2114kcal; B:85,1g; T:57,9g; Kw. tł. nasyc.: 18,7g W: 351,9g w tym cukry: 106,3g; Bł: 17,2g; Sól:5,0g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
08.12.2025 Poniedziałek	ŚNIADANIE	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; pasta jajeczna 60g (JAJ) mix sałat 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; pasta jajeczna 60g (JAJ) mix sałat 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 jajeczna 60g (JAJ) mix sałat 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE); bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cukrem 300 ml; pasta z białek jaj 80g (JAJ)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka konserwowa 15g (SOJ, SEL)	
	OBIAD	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Rolada śląska 120g Colesław 150g (MLE) Sos pieczeniowy 100g (MLE, GLU PSZ) Kluski śląskie 250g (GLU PSZ, JAJ) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Szynka wieprzowa z pieca 120g Pieczona dynia 150 g Sos pieczeniowy 100g (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g, kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Szynka wieprzowa z pieca 120g Colesław 150g (MLE) Sos pieczeniowy 100g (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g, kompot owocowy bez cukru 300 ml	Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Szynka wieprzowa z pieca 120g Pieczona dynia 150 g Sos pieczeniowy 100g (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g, kompot owocowy z cukrem 300 ml
	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) kiełbasa żywiecka 60g (SOJ, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka drobiowa 60g (SOJ, SEL) Pomidor 70g/ 1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiełbasa żywiecka 60g (SOJ, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt Jabłko 100g/ 1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Serek topiony 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2271kcal; B: 90,5g; T: 79g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 306,8g; w tym cukry: 112g; Bł: 28g; Sól: 5,2g	E: 2237kcal; B: 90,5g; T: 78g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 314,8g; w tym cukry: 116g; Bł: 28g; Sól: 5,2g	E: 2325kcal; B: 93,9g; T 82,0g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g; W: 271,1g; w tym cukry: 75,9g; Bł: 35,6g; Sól: 6,2g	E: 2229 kcal; B: 88g; T: 64g; Kw. tł. nasyc.: 17,8g; W: 320,2g; w tym cukry: 113g; Bł: 19g; Sól: 5,2g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
09.12.2025 Wtorek	ŚNIADANIE	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) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g (RYB) sałata lodowa 30 g	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) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g (RYB) sałata lodowa 30 g	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g (RYB) sałata lodowa 30 g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i gotowanej ryby 80 g (RYB)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paszтет sojowy 15g (GOR, SOJ)	
	OBIAD	Zupa brokułowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kiełbasa zapiekana z cebulką 120 g (GOR, GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty czerwonej 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy z pieca 120g Sos szpinakowy100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy z pieca 120g Sos szpinakowy100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g Surówka z kapusty czerwonej 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy z pieca 120g Sos szpinakowy100g (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	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) masło 82% 10g (MLE) Szynka 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) Szynka wieprzowa 60g (SEL, GOR) mix sałat 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka wieprzowa 60g (SEL, GOR) ogórek konserwowy 50g 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) tuńczyk 15g (RYB)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2258kcal; B:78,7g; T:73,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,4g W:339,2g w tym cukry: 109g; Bł: 27,3g; Sól:4,8g	E: 2234cal; B:78,0g; T:65,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,4g W:336,2g w tym cukry: 108,3g; Bł:22,3g; Sól:5,3g	E: 2384kcal; B:82,1g; T:73,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g W:357,8g w tym cukry: 65,3g; Bł:36,3g; Sól:6,2g	E: 2209kcal; B:81,6g; T:52,8g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g W: 341,1g w tym cukry:108,3g; Bł: 18,3g; Sól:4,6g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
10.12.2025 Środa	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) Kiełbasa krakowska 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt	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) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt	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) Kiełbasa krakowska 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) 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 drobnym makarorem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 120g Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 120g Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa minestrone z drobnym makarorem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 120g Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 120g Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Marchewka na ciepło 150 g kompot owocowy z cukrem 300ml
	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) 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 Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	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) wędlina drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2213kcal; B:86,6g; T: 63g; Kw. tł. nasyc.: 19,9g; W: 332,8g; w tym cukry: 117g; Bł: 29g; Sól: 5,1g	E: 2217kcal; B: 87,6g; T: 65g; Kw. tł. nasyc.: 19,9g; W: 332,8g; w tym cukry: 121g; Bł: 23g; Sól: 5,1g	E: 2293kcal; B: 98,0g; T: 71g; Kw. tł. nasyc.: 22,6g; W: 363,2g; w tym cukry: 78g; Bł: 37,6g; Sól: 5,4g	E: 2135kcal; B: 85,5g; T: 55,8g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 368,8g; w tym cukry: 123g; Bł: 15g; Sól: 4,6g	