

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
11.12.2025 Czwartek	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) ogórek konserwowy 50g masło 82% 10g (MLE)	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) rukola 30g masło 82% 10g (MLE)	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) ogórek konserwowy 50g masło 82% 10g (MLE)	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) Miód 80 g masło 82% 10g (MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kielbasa żywiecka 15g (SOJ, SEL)	
	OBIAD	Zupa szparagowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska ze szpinakiem 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos warzywny 100g(GLU PSZ, SEL, MLE), ziemniaki 250 g Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska ze szpinakiem 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos warzywny 100g(GLU PSZ, SEL, MLE), ziemniaki 250 g Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa szparagowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska ze szpinakiem 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos warzywny 100g(GLU PSZ, SEL, MLE), ziemniaki 250 g Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska ze szpinakiem 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos warzywny 100g(GLU PSZ, SEL, MLE), ziemniaki 250 g Buraczki gotowane 150 g 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) galaretka drobiowa 150g (SEL) , cytryna 10g, sałata lodowa 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) galaretka drobiowa 150g (SEL) , cytryna 10g, sałata lodowa 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) galaretka drobiowa 150g (SEL) , cytryna 10g, sałata lodowa 30g 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: 2167kcal; B: 97,60g; T: 65g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g; W: 342,8g; w tym cukry: 126g; Bł: 32g; Sól: 4,8g	E: 2166kcal; B: 97,60g; T: 65g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g; W: 342,8g; w tym cukry: 126g; Bł: 32g; Sól: 4,8g	E: 2292kcal; B: 102,80g; T: 73g; Kw. tł. nasyc.: 22,6g; W: 375,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 39,6g; Sól: 5,2g	E: 2136kcal; B: 99,50g; T: 54,8g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 368,8g; w tym cukry: 123g; Bł: 15g; Sól: 4,6g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
12.12.2025 Piątek	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; twaróg 60g (MLE), dżem owocowy 50g masło 82% 10g (MLE)	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; twaróg 60g (MLE), dżem owocowy 50g 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; żółty ser 60g (MLE), masło 82% 10g (MLE) papryka konserwowa 50 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE); bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cukrem 300 ml; twaróg 60g (MLE), dżem owocowy 50g masło 82% 10g (MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15 g (MLE)	
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Krokiety po ukraińsku 300g/ 2 szt (JAJ, GLU PSZ, MLE) Pieczona cukinia 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml Sos pieczarkowy 100ml (MLE, GLU PSZ, SEL)	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 koperkowa 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
	PODWIECZOREK	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g (GLU PSZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) paprykarz 60 g (RYB) mix sałat 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) paprykarz domowy 60 g (RYB) mix sałat 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) paprykarz 60 g (RYB) mix sałat 30g Mus owocowy bez cukru 150 ml	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) paprykarz domowy 60 g (RYB)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) jajko 25 g 1/2 szt (JAJ)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2226 kcal; B:88g; T:78,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:318,9g w tym cukry: 109,3g; Bł: 29,3g; Sól:4,8g	E:2128kcal; B:87g; T:62,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W:300,8g w tym cukry: 109,1g; Bł:23,9g; Sól:4,4g	E:2269kcal; B:93g; T:69,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g, W:368,9g w tym cukry: 58,3g; Bł: 34,3g; Sól:4,8g	E:2117kcal; B:87,2g; T:63,7g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:311,4g w tym cukry: 112,1g; Bł:18,9g; Sól:4,4g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
13.12.2025 Sobota	SNIADANIE	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) kielbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) 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) szynka drobiowa 60g (SOJ, SEL) 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) kielbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) 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) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	II SNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	OBIAD	Kapuśniak z ziemniakami 450ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone roladki z suszonymi pomido- rami i serem fetą 120g (SEL) Sos jasny 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone roladki z warzywnym farszem120g (SEL) Sos jasny 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Kapuśniak z ziemniakami 450ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone roladki ze szpinakiem i serem fetą 120g (SEL) Sos jasny 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone roladki z warzywnym farszem120g (SEL) Sos jasny 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) Pasta z twarogu i szczypiorku 60g (MLE) ogórek kiszony 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 i szczypiorku 60g (MLE) ogórek kiszony 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) wędlina drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2236 kcal; B:87g; T:85,0g; Kw. tł. nasyc.: 22,4g W:353,2g w tym cukry: 106,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g	E: 2195kcal; B:85,1g; T:56,1g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,6g	E: 2311kcal; B:92,6g; T:69,0g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g W:362,2g w tym cukry: 57,2g; Bł: 38,3g; Sól:6,6g	E: 2181kcal; B:84,2g; T:57,0g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g W: 368,1g w tym cukry: 102,3g; Bł: 16,3g; Sól:4,6g	

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
14.12.2025 Niedziela	SNIADANIE	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) papryka konserwowa 50g	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) sałata lodowa 30g	Kakao bez cukru 300ml (MLE) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) papryka konserwowa 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80g (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) Pieczony schab ze śliwką i morelą 120g Sos własny 100 g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony schab 120g Sos własny 100 g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Puree z pietruszki 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony schab ze śliwką i morelą 120g Sos własny 100 g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony schab 120g Sos własny 100 g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Puree z pietruszki 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) masło 82% 10g (MLE) pasztet z ciecierzycy 60g (SOJ, GOR) mix sałat 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) mix sałat 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet z ciecierzycy 60g (SOJ, GOR) mix sałat 30g Ciasteczka zbożowe bez cukru	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) dżem 80 g
	POSIŁEK NOCNY			50g (GLU PSZ) Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka wieprzowa 15g (SOJ, GOR)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2251 kcal; B:89g; T:86g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W:352,2g w tym cukry: 106,2g; Bł: 29,3g; Sól:5,4g	E: 2242 kcal; B:86g; T:87g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W:352,2g w tym cukry: 106,2g; Bł: 29,3g; Sól:5,4g	E: 2362 kcal; B:94g; T:92g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W:386,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 39,3g; Sól:5,4g	E: 2217kcal; B:86g; T:56,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 372,9g w tym cukry: 108,4g; Bł: 17,3g; Sól:4,8g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
15.12.2025 Poniedziałek	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) pasta jajeczna 60g (JAJ) Pomidor 70g/ 1 szt	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 jajeczna 60g (JAJ) 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) pasta jajeczna 60g (JAJ) Pomidor 70g/ 1 szt	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 białek jaj 80g (JAJ)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Nuggetsy z kurczaka 140g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki 250 g; Surówka z selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Eskalopki pieczone 120g Sos szpinakowy 100ml (GLU PSZ) Ziemniaki 250 g; Surówka z selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Eskalopki pieczone 120g Sos szpinakowy 100ml (GLU PSZ) Ziemniaki 250 g; Surówka z selera 150g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Eskalopki pieczone 120g Sos szpinakowy 100ml (GLU PSZ) Ziemniaki 250 g; Puree z selera 150g (SEL) 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) masło 82% 10g (MLE) kiałbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) sałata lodowa 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) sałata lodowa 30 g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiałbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) sałata lodowa 30 g Jabłko 100g/ 1 szt	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: 2324kcal; B: 91,5g; T: 75g; Kw. tł. nasyc.: 25,8g; W: 352,8g; w tym cukry: 126g; Bł: 30g; Sól: 4,9g	E: 2192kcal; B: 88,5g; T: 61,7g; Kw. tł. nasyc.: 18,2g; W: 355,8g; w tym cukry: 128g; Bł: 27g; Sól: 4,6g	E: 2322kcal; B: 101,7g; T: 73g; Kw. tł. nasyc.: 21,6g; W: 397,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 38,6g; Sól: 5,2g	E: 2219kcal; B: 89,7g; T: 57g; 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
16.12.2025 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 tuńczyka 60g (MLE, RYB) ogórek świeży 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) Pasta z twarogu i tuńczyka 60g (MLE, RYB) rukola 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 tuńczyka 60g (MLE, RYB) ogórek świeży 50g	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 80g (MLE, RYB)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Karkówka po bawarsku 120g Sos pieczeniowy 100g(SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krem z dyni z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos pieczeniowy 100g(SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Surówka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krem z dyni z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos pieczeniowy 100g(SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Krem z dyni z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos pieczeniowy 100g(SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 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) połędwica sopocka 60g (SOJ, SEL) Sałatka grecka z oliwkami (MLE) 100g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) połędwica sopocka 60g (SOJ, SEL) Sałatka grecka bez oliwek (MLE) 100g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) połędwica sopocka 60g (SOJ, SEL) Sałatka grecka z oliwkami (MLE) podpłomyk bez cukry 30g (GLU PSZ)	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) szynka drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet drobiowy 15 g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2223kcal; B:87g; T:68,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:302,9g w tym cukry: 109,1g; Bł: 29,3g; Sól:4,4g	E:2157kcal; B:87g; T:60,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W:300,8g w tym cukry: 111,3g; Bł:23,9g; Sól:4,4g	E:2299 kcal; B:98g; T:65,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g, W:328,9g w tym cukry: 42,8g; Bł: 34,3g; Sól:5,2g	E:2176kcal; B:90g; T:52,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:301,4g w tym cukry: 114,1g; Bł:21,9g; Sól:4,4g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
17.12.2025 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); masło 82% 10g (MLE) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) 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) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) pomidor 70g/1 szt	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) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15 g (MLE)	
	OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryba w złocistej panierce 140 g (RYB, JAJ, GLU PSZ, SEL) Sos koperkowy 100g (MLE) ziemniaki 250g, Marchewka na ciepło z groszkiem 150g GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE) ziemniaki 250g, Marchewka na ciepło 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE) ziemniaki 250g, Marchewka na ciepło z groszkiem 150g GLU PSZ) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE) ziemniaki 250g, Marchewka na ciepło 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g 50g (GLU PSZ)	Wafle ryżowe 30g
	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 jabłko 100g/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) tuńczyk 15g (RYB)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2326 kcal; B:84g; T:88g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:345,2g w tym cukry: 103,9g; Bł: 28,7g Sól:5,6g	E: 2127kcal; B:82g; T:67g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g W: 348,9g w tym cukry: 103,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,1g	E: 2255 kcal; B:90g; T:73g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:369,2g w tym cukry: 56,3g; Bł: 40,3g; Sól:5,6g	E: 2113kcal; B:83g; T:55g; Kw. tł. nasyc.: 18,7g W: 342,9g w tym cukry: 103,3g; Bł: 17,3g; Sól:5,0g	

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
18.12.2025 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) Szynka konserwowa 60g(SOJ, SEL) papryka świeża 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) Szynka konserwowa 60g(SOJ, SEL) rukola 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) Szynka konserwowa 60g(SOJ, SEL) papryka świeża 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80g (SEL, GOR)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Udko pieczone 200g Sos ziołowy 100 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty białej 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Udko pieczone 200g Sos ziołowy 100 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 250g, Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Udko pieczone 200g Sos ziołowy 100 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty białej 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Udko gotowane 200g Sos ziołowy 100 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 250g, Pieczona dynia 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) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) ogórek kiszony 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) sałata lodowa 30 g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) ogórek kiszony 50g Sok pomidorowy 300 ml/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i gotowanej ryby 80g (MLE, RYB)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2267 kcal; B:81g; T:73g; Kw. tł. nasy.: 25,4g W:332,2g w tym cukry: 112,9g; Bł: 27,8g; Sól:5,3g	E: 2262kcal; B:80,7g; T:69,2g; Kw. tł. nasy.: 25,4g W:332,2g w tym cukry: 112,8g; Bł: 27,4g; Sól:5,3g	E: 2352kcal; B:90g; T:77,2g; Kw. tł. nasy.: 21,7g W:361,2g w tym cukry: 58,8g; Bł:42,6g; Sól:6,2g	E: 2139kcal; B:78,6g; T:58,8g; Kw. tł. nasy.: 20,6g W: 332,1g w tym cukry: 102,5g; Bł: 16,8g; Sól:4,5g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
19.12.2025 Piątek	ŚNIADANIE	Ryżanka na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; Serek topiony 60g/ 3 szt (MLE) sałata lodowa 30g masło 82% 10g (MLE)	Ryżanka 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 masło 82% 10g (MLE) jabłko 100g/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; Serek topiony 60g/ 3 szt (MLE) sałata lodowa 30g masło 82% 10g (MLE)	Ryżanka na mleku 350 ml (MLE); bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cukrem 300 ml; miód 60 g masło 82% 10g (MLE) jabłko pieczone 100g/1 szt
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paszтет sojowy 15g (GOR, SOJ)	
	OBIAD	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kaszanka zapiekana z cebulką 200g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g; Kapusta zasmażana 150g (GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kaszotto z warzywami (300g)(SEL) Sos pomidorowy 100g (MLE, SEL, GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml pieczona cukinia 150g	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kaszotto z warzywami (300g)(SEL) Sos pomidorowy 100g (MLE, SEL, GLU PSZ) kompot owocowy bez cukru 300 ml pieczona cukinia 150g	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Risotto warzywne (300g) (SEL) Sos pomidorowy 100g (MLE, SEL, GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml pieczona cukinia 150g
	PODWIECZOREK	Ciasteczka zbożowe 50g (GLU PSZ)	Ciasteczka zbożowe 50g (GLU PSZ)	Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g (GLU PSZ)	Biszkopty 50g (GLU PSZ)
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Pomidor 70g/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 70g/1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) Pomidor 70g/1 szt Mus owocowy bez cukru 150 ml	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Twaróg 80 g (MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paprykarz 15g (RYB)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2321 kcal; B:98,7g; T:79,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:318,9g w tym cukry: 114,6g; Bł: 29,3g; Sól:4,8g	E:2124kcal; B:87,2g; T:61,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W:300,8g w tym cukry: 118,1g; Bł:23,9g; Sól:4,4g	E:2365 kcal; B:89,6g; T:72,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g, W:358,9g w tym cukry: 62,3g; Bł: 34,3g; Sól:4,8g	E:2117kcal; B:87,2g; T:63,7g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:311,4g w tym cukry: 124,1g; Bł:21,9g; Sól:4,4g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
20.12.2025 Sobota	SNIADANIE	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) kiełbasa krakowska 60 g (SEL, GOR) sałata lodowa 30g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) sałata lodowa 30g	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiełbasa krakowska 60 g (SEL, GOR) sałata lodowa 30g	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) twaróg 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa szpinakowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kotlety pożarskie smażone 140g Sos pieczarkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Surówka z czerwonej kapusty 150g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kotlety pożarskie z pieca 120g Sos warzywny 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Puree z pietruszki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kotlety pożarskie z pieca 120g Sos warzywny 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Surówka z czerwonej kapusty 150g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kotlety pożarskie z pieca 120g Sos warzywny 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Puree z pietruszki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Podplomyk bez cukru 30g (GLU PSZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) ogórek kiszony 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) rukola 30 g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) ogórek kiszony 50g Mus owocowy bez cukru 150 ml	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Białka jaj 80g (JAJ)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połędwica sopocka 15g (SEL, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2231kcal; B: 98,2g; T: 72g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g; W: 298,8g; w tym cukry: 92g; Bł: 31g; Sól: 4,9g	E: 2147kcal; B: 97,6g; T: 62,8g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g; W: 303,8g; w tym cukry: 96g; Bł: 24g; Sól: 4,9g	E: 2317kcal; B: 101,0g; T: 76g; Kw. tł. nasyc.: 25,6g; W: 320,8g; w tym cukry: 54,8g; Bł: 37,6g; Sól: 5,3g	E: 2102kcal; B: 99,0g; T: 55,1g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g; W: 305,8g; w tym cukry: 93g; Bł: 17g; Sól: 4,8g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
21.12.2025 Niedziela	ŚNIADANIE	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kakao bez cukru 300ml (MLE) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, 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) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	II ŚNIADANIE			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) Kotlet drobiowy devolay 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ, MLE) ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i pomarańczy 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, ziemniaki 250g Sos bazyliowy 100g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchewki i pomarańczy 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, ziemniaki 250g Sos bazyliowy 100g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchewki i pomarańczy 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, ziemniaki 250g Sos bazyliowy 100g (GLU PSZ, MLE) Marchewka na ciepło 150g 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) Pasta z twarogu i cebulki 60g (MLE) mix sałat 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 60 g (MLE) mix sałat 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i cebulki 60g (MLE) mix sałat 30g 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) tuńczyk 15g (RYB)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2318kcal; B: 92,7g; T: 96g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 348,8g; w tym cukry: 107g; Bł: 28g; Sól: 5,1g	E: 2197kcal; B: 89,5g; T: 69g; Kw. tł. nasyc.: 19,2g; W: 331,6g; w tym cukry: 138g; Bł: 28g; Sól: 5,4g	E: 2294kcal; B: 97,7g; T: 77,3g; Kw. tł. nasyc.: 28,1g; W: 362,1g; w tym cukry: 76,9g; Bł: 35,6g; Sól: 6,2g	E: 2122kcal; B: 88,7g; T: 52g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 326,8g; w tym cukry: 131g; Bł: 18g; Sól: 5,2g