

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
01.07.2024 Poniedziałek	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 180 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) szynka drobiowa 60g (SOJ, SEL) sałata masłowa 30g	Jogurt naturalny 180 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) szynka drobiowa 60g (SOJ, SEL) sałata masłowa 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) szynka drobiowa 60g (SOJ, SEL) sałata masłowa 30g	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	OBIAD	Zupa neapolitańska z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Drobiowe kotleciki mielone smażone 120g (JAJ, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g; Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa neapolitańska z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Drobiowe kotleciki mielone zapiekane w piecu 120g (JAJ, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g; Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa neapolitańska z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Drobiowe kotleciki mielone zapiekane w piecu 120g (JAJ, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g; Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Drobiowe kotleciki mielone w piecu 120g (JAJ, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Puree z marchewki i 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) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 50g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) pomidor 70g/1 szt Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 50g
	POSILEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E:2345 kcal; B:98,7g; T:77,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W:376,9g w tym cukry: 115,3g; Bł: 29,3g; Sól:5,8g</b>	<b>E:2185kcal; B:85,2g; T:51,6g; Kw. tł. nasyc.: 17,1g W:355,8g w tym cukry: 118,1g; Bł:24,9g; Sól:4,9g</b>	<b>E:2288 kcal; B:981,7g; T:69,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g, W:388,9g w tym cukry: 48,3g; Bł: 41,1g; Sól:5,2g</b>	<b>E:2159kcal; B:85,2g; T:51,6g; Kw. tł. nasyc.: 17,1g W:364,8g w tym cukry: 108,1g; Bł:16,9g; Sól:4,9g</b>

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
02.07.2024 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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z białka jaja 80g (JAJ)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet sojowy 15g (GOR, SOJ)	
	OBIAD	Kapuśniak z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Naleśniki z serem 300g (2 szt) (JAJ, GLU PSZ, MLE) sos śmietanowy z cukrem 100ml (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pszenny 200g (GLU PSZ, JAJ) Ser twarogowy 100g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 100g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Kapuśniak z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ, JAJ) Ser twarogowy 100g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 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) Sos jogurtowo-truskawkowy 100g 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) 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)
	POSILEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2276 kcal; B:82,7g; T:89,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:352,2g w tym cukry: 102,9g; Bł: 28,3g; Sól:5,4g	E: 2117kcal; B:86,2g; T:58,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,5g	E: 2256 kcal; B:92,7g; T:74,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:362,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 39,3g; Sól:6,1g

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
03.07.2024 Środa	<b>ŚNIADANIE</b>	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 60 g (SOJ, 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) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, 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) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, 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) twaróg 80g (MLE)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połudwica drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	<b>OBIAD</b>	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g sos pieczeniowy 100ml(MLE, GLU PSZ) Surówka z buraczków z jabłkiem 150g Młode ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g sos pieczeniowy 100ml(MLE, GLU PSZ) Buraczki gotowane 150 g Młode ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g sos pieczeniowy 100ml(MLE, GLU Surówka z buraczków z jabłkiem 150g Młode ziemniaki 250g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g sos pieczeniowy 100ml(MLE, GLU Buraczki gotowane 150 g Młode ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko pieczone 150g/ 1 szt
	<b>KOLACJA</b>	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) szynka konserwowa 60g (SOJ, SEL) Rukola 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) szynka konserwowa 60g (SOJ, SEL) Rukola 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) szynka konserwowa 60g (SOJ, SEL) Rukola 30g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E:2263 kcal; B:112,7g; T:66,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,4g W:318,1g w tym cukry: 106,3g; Bł: 34,3g; Sól:4,4g</b>	<b>E:2261 kcal; B:112,1g; T:64,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,3g W:318,1g w tym cukry: 106,3g; Bł: 34,3g; Sól:4,4g</b>	<b>E:2383 kcal; B:118,7g; T:72,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,4g W:326,1g w tym cukry: 60,3g; Bł: 41,3g; Sól:4,6g</b>	<b>E:2142kcal; B:106,2g; T:49,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:331,4g w tym cukry: 124,1g; Bł:19,9g; Sól:4,8g</b>	

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
04.07.2027 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) pasta twarogowa ze szczypiorkiem 60 g (MLE) rzodkiewka 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 twarogowa z koperkiem 60 g (MLE) sałata masłowa 30g	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 twarogowa ze szczypiorkiem 60 g (MLE) rzodkiewka 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 twarogowa z koperkiem 80 g (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) Kotlety pożarskie smażone 140g Sos pieczarkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Surówka z pekińskiej 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kotlety pożarskie z pieca 120g Sos jasny 100g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Bukiet warzyw 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kotlety pożarskie z pieca 120g Sos jasny 100g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Surówka z pekińskiej 150g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kotlety pożarskie z pieca 120g Sos jasny 100g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Puree z pietruszki i selera 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) Kiełbasa krakowska 60g (SEL, GOR) Papryka świeża 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) Pomidor 70g/1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (SEL, GOR) Papryka świeża 50g 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)
	POSILEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet drobiowy 15g (SOJ, GOR)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2163kcal; B: 81,5g; T: 84g; Kw. tł. nasy.: 21,8g; W: 308,8g; w tym cukry: 133g; Bł: 28g; Sól:5,2g	E: 2016kcal; B: 79,2g; T: 63g; Kw. tł. nasy.: 18,8g; W: 322,8g; w tym cukry: 141g; Bł: 28g; Sól:5,1g	E: 2142kcal; B:96,2g; T:64,4g; Kw. tł. nasy.:29,7g; W:271,1g; w tym cukry: 75,9g; Bł:36,6g; Sól6,2g

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
05.07.2024 Piątek	<b>ŚNIADANIE</b>	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) miód 60g, jabłko 100g/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) miód 60g, jabłko 100g/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) ser żółty 60g (MLE) jabłko 100g/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) miód 60g, jabłko pieczone 100g/1 szt
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet sojowy 15g (GOR, SOJ)	
	<b>OBIAD</b>	Barszczyk czerwony z botwinką i ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryba smażona 140 g (RYB, JAJ, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Surówka z kiszanej kapusty 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszczyk czerwony z botwinką i ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczone ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE) Młode ziemniaki 250 g Marchew gotowana 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszczyk czerwony z botwinką i ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczone ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z kiszanej kapusty 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczone ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE) Młode ziemniaki 250 g Marchew gotowana 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Podplomyk 30g (GLU PSZ)	Podplomyk 30g (GLU PSZ)	Podplomyk bez cukru 30g (GLU PSZ)	Podplomyk 30g (GLU PSZ)
	<b>KOLACJA</b>	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 Mus owocowy bez cukru 150 ml/1szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z białka jaja 80g (JAJ)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek homogenizowany 15 g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E:2327 kcal; B:102,7g; T:87,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g W:382,9g w tym cukry: 115,3g; Bł: 29,3g; Sól:5,2g</b>	<b>E:2196kcal; B:96,2g; T:51,1g; Kw. tł. nasyc.: 19,1g W:365,8g w tym cukry: 118,0g; Bł:24,9g; Sól:4,7g</b>	<b>E:2294 kcal; B:113,7g; T:68,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g, W:368,9g w tym cukry: 48,3g; Bł: 41,1g; Sól:5,2g</b>	<b>E:2147kcal; B:94,0g; T:56,6g; Kw. tł. nasyc.: 18,1g W:371,8g w tym cukry: 106,1g; Bł:18,9g; Sól:4,9g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
06.07.2024 Sobota	<b>ŚNIADANIE</b>	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) kiełbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) 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) wędlna drobiowa 60g (SOJ, SEL) 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) kiełbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) 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) wędlna drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone roladki w warzywnym farszem120g (SEL) Sos szpinakowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Mizeria ze śmietaną 150g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone roladki w warzywnym farszem120g (SEL) Sos szpinakowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Pieczona dynia 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone roladki w warzywnym farszem120g (SEL) Sos szpinakowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Mizeria ze śmietaną 150g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone roladki w warzywnym farszem120g (SEL) Sos szpinakowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Pieczona dynia 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Sok owocowy przecierowy 300ml/1szt	Sok owocowy przecierowy 300ml/1szt	Sok pomidorowy 300 ml/1 szt	Mus owocowy 150g/ 1 szt
	<b>KOLACJA</b>	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) (MLE) rzodkiewka 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) (MLE) sałata lodowa 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta z twarogu i koperku 60g (MLE) (MLE) rzodkiewka 50g Podpłomyk bez cukru 30g (GLU PSZ)	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) pasta z twarogu i koperku80g(MLE)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) ser żółty 15g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E:2096 kcal; B:104,2g; T:58,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,4g W:318,1g w tym cukry: 106,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,6g</b>	<b>E:2090 kcal; B:103,2g; T:56,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,4g W:319,1g w tym cukry: 106,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,6g</b>	<b>E:2172 kcal; B:111,7g; T:63,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g, W:318,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 32,3g; Sól:4,4g</b>	<b>E:2040kcal; B:102,2g; T:48,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:331,4g w tym cukry: 124,1g; Bł:17,9g; Sól:4,8g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
07.07.2024 Niedziela	<b>ŚNIADANIE</b>	Kakao z cukrem 300ml (MLE)  chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) wędlna drobiowa 60 g (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) wędlna drobiowa 60 g (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) wędlna drobiowa 60 g (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) wędlna drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15 g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczone udka z kurczaka 200 g Młode ziemniaki 250 g Młoda kapusta zasmażana z koperkiem 150g (GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Gotowane udka z kurczaka 200 g (GLU PSZ), Młode ziemniaki 250g sos biały 100ml (MLE, GLU PSZ) Pieczona cukinia 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Gotowane udka z kurczaka 200 g (GLU PSZ), Młode ziemniaki 250g sos biały 100ml (MLE, GLU PSZ) Młoda kapusta zasmażana z koperkiem 150g (GLU PSZ) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Gotowane udka z kurczaka 200 g (GLU PSZ), Młode ziemniaki 250g sos biały 100ml (MLE, GLU PSZ) Pieczona cukinia 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki bez cukru 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)
	<b>KOLACJA</b>	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna 60g (JAJ) ogórek świeży 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna 60g (JAJ) mix sałat 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna 60g (JAJ) ogórek świeży 50g Pomarańcza 100g/1szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) pasta z białek jaj 80g (JAJ)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połudwica sopocka 15g (SEL, GOR)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2276 kcal; B:88,7g; T:81,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W:352,2g w tym cukry: 102,3g; Bł: 29,3g; Sól:5,4g</b>	<b>E: 2137kcal; B:82,2g; T:56,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,8g</b>	<b>E: 2286 kcal; B:83,7g; T:72,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W:362,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 38,3g; Sól:5,4g</b>	<b>E: 2114kcal; B:84,2g; T:54,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 368,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 16,3g; Sól:4,8g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
08.07.2024 Poniedziałek	<b>ŚNIADANIE</b>	Jogurt naturalny 180 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 wieprzowa 60g (SOJ, SEL) Papryka konserwowa 50g	Jogurt naturalny 180 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 wieprzowa 60g (SOJ, SEL) rukola 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) wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL) Papryka konserwowa 50g	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek homogenizowany 15g (GOR, SOJ)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kotlet drobiowy devolay 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ, MLE)  Młode ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, ziemniaki 250g Sos jogurtowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, ziemniaki 250g Sos jogurtowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, ziemniaki 250g Sos jogurtowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Marchew gotowana 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Ciasteczka zbożowe 50g (GLU PSZ)	Ciasteczka zbożowe 50g (GLU PSZ)	Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g (GLU PSZ)	Biszkopty 50g (GLU PSZ, JAJ)
	<b>KOLACJA</b>	Herbata z cukrem 300ml, 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 30g	Herbata z cukrem 300ml, 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 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) z twarogu i makreli w sosie pomidorowy 60g (RYB) sałata lodowa 30 g Mus owocowy bez cukru 150 ml	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i gotowanej ryby 80 g (RYB)
	<b>POSILEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paszтет drobiowy 15 g (SOJ, GOR)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2324 kcal; B:81,1g; T:87,9g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:342,2g w tym cukry: 102,9g; Bł: 7 Sól:5,4g</b>	<b>E: 2122kcal; B:81,2g; T:63,6g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,5g</b>	<b>E: 2252 kcal; B:92,7g; T:72,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:362,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 39,3g; Sól:6,1g</b>	<b>E: 2108kcal; B:81,2g; T:56,6g; Kw. tł. nasyc.: 18,7g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 17,3g; Sól:5,0g</b>



		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
09.07.2024 Wtorek	<b>ŚNIADANIE</b>	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) wędlna drobiowa 60 g (SEL, 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) wędlna drobiowa 60 g (SEL, 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) wędlna drobiowa 60 g (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) wędlna drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa Grochowa 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 kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Risotto warzywne (300g) (SEL) sos pomidorowy 100 ml (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) Risotto warzywne (300g) (SEL) sos pomidorowy 100 ml (SEL, MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml Brokuł gotowany 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Risotto warzywne (300g) (SEL) sos pomidorowy 100 ml (SEL, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml Puree z pietruszki i selera 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Kisiel owocowy z cukrem 150g	Kisiel owocowy z cukrem 150g	Kisiel owocowy bez cukru 150g	Kisiel owocowy z cukrem 150g
	<b>KOLACJA</b>	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 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 drobiowy 60 g (SOJ, GOR) mix sałat 30g Podpłomyk bez cukru 30g (GLU PSZ)	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) połędwica drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E:2213 kcal; B:100,7g; T:67,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:318,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 29,3g; Sól:4,4g</b>	<b>E:2016kcal; B:97,2g; T:59,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W:300,8g w tym cukry: 128,1g; Bł:23,9g; Sól:4,2g</b>	<b>E:2198 kcal; B:108,7g; T:63,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g, W:318,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 34,3g; Sól:4,4g</b>	<b>E:2013kcal; B:96,2g; T:51,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:311,4g w tym cukry: 124,1g; Bł:21,9g; Sól:4,8g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
10.07.2024 Środa	<b>ŚNIADANIE</b>	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) twarożek z koperkiem 60g (MLE) rzodkiewka 50g	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) twarożek z koperkiem 60g (MLE) Pomidor 70g/1 szt	Jogurt naturalny 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną bez cukru 300 ml; chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) twarożek z koperkiem 60g (MLE) rzodkiewka 50g	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połudwica drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Rumszyk pieczony z cebulką 120 g Sos warzywny 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250 g Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Pieczone medaliony wieprzowe 120g Sos warzywny 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250 g Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Pieczone medaliony wieprzowe 120g Sos warzywny 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250 g Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Pieczone medaliony wieprzowe 120g Sos warzywny 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250 g Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Brzoskwinia 150g/1 szt	Brzoskwinia 150g/1 szt	Brzoskwinia 150g/1 szt	Mus owocowy 150g/1 szt
	<b>KOLACJA</b>	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (SEL, GOR) 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) sałata masłowa 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (SEL, GOR) ogórek świeży 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)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E:2167 kcal; B:114,3g; T:72,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,4g W:318,1g w tym cukry: 107,3g; Bł: 32,3g; Sól:4,7g</b>	<b>E:2151kcal; B:108,2g; T:67,6g; Kw. tł. nasyc.: 22,1g W:312,8g w tym cukry: 112,1g; Bł:27,9g; Sól:4,7g</b>	<b>E:2224 kcal; B:118,7g; T:73,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g, W:318,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 32,3g; Sól:4,7g</b>	<b>E:2115 kcal; B:110,2g; T:51,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:331,4g w tym cukry: 124,1g; Bł:18,9g; Sól:4,8g</b>	