

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
01.06.2025 Niedziela	ŚNIADANIE	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i szczypiorku 60g (MLE) rzodkiewka 50g (3 sztuki)	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 60 g (MLE) rukola 30 g	Kakao bez cukru 300ml (MLE) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i szczypiorku 60g (MLE) rzodkiewka 50g (3 sztuki)	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 koperku 80 g (MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Filet drobiowy w złocistej panierce 140 g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i pomarańczy 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczone paski drobiowe 120g Sos ziołowy 100 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i pomarańczy 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczone paski drobiowe 120g Sos ziołowy 100 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i pomarańczy 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczone paski drobiowe 120g Sos ziołowy 100 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 250g, Marchewka na ciepło 150g 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) kwaśnica krakowska 60g (SOJ, SEL) pomidor 70g / 1 szt	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) kwaśnica krakowska 60g (SOJ, SEL) 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) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) ser żółty 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2244kcal; B: 95,7g; T: 74g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g; W: 302,8g; w tym cukry: 87g; Bł: 30g; Sól: 5,1g	E: 2149kcal; B: 95,5g; T: 62g; Kw. tł. nasyc.: 22,2g; W: 306,6g; w tym cukry: 88g; Bł: 23g; Sól: 5,0g	E: 2392kcal; B: 105,7g; T: 76,3g; Kw. tł. nasyc.: 31,1g; W: 326,1g; w tym cukry: 56,9g; Bł: 36,6g; Sól: 6,2g	E: 2103kcal; B: 98,7g; T: 51g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 318,8g; w tym cukry: 106g; Bł: 16g; Sól: 5,2g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
02.06.2025 Poniedziałek	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; masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna 60g (JAJ, MLE) sałata lodowa 30 g	Ryżanka 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, MLE) sałata lodowa 30 g	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną bez cukru 300 ml; masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna 60g (JAJ, MLE) sałata lodowa 30 g	Ryżanka 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) tuńczyk 15g (RYB)	
	OBIAD	Zupa pieczarkowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kotlety pożarskie smażone 140g Sos pieczeniowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kotlety pożarskie z pieca 120g Sos pieczeniowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kotlety pożarskie z pieca 120g Sos pieczeniowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kotlety pożarskie z pieca 120g Sos pieczeniowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150 g 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) polędwica sopocka 60 g (SEL, GOR) papryka świeża 50 g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) polędwica sopocka 60 g (SEL, GOR) mix sałat z rukolą 30 g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) polędwica sopocka 60 g (SEL, GOR) papryka świeża 50 g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlna 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: 2303 kcal; B:92,2g; T:83,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:297,2g w tym cukry: 95,3g; Bł: 29,3g; Sól:5,1g	E: 2193kcal; B:92,2g; T:70,1g; Kw. tł. nasyc.: 22,7g W: 298,9g w tym cukry: 104,3g; Bł: 25,3g; Sól:4,7g	E: 2451 kcal; B:102,7g; T:82g; Kw. tł. nasyc.: 27,8g W:319,2g w tym cukry: 62,3g; Bł: 39,3g; Sól:5,8g	E: 2061kcal; B:92,2g; T:55,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 302,9g w tym cukry: 97,3g; Bł: 17,1g; Sól:4,8g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrządowa
03.06.2025 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) paprykarz 60 g (RYB) 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) pasta z gotowanej ryby i marchewki 60g (RYB) pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) paprykarz 60 g (RYB) 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) pasta z gotowanej ryby i marchewki 80g (RYB)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kiełbasa żywiecka 15g (SEL, GOR)	
	OBIAD	Zupa Rumfordzka 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 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	Zupa Rumfordzka 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 ziemniaczana 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	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) 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) serek topiony 15 g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2232 kcal; B:85g; T:66,2g; Kw. tł. nasy.: 21,8g W:327,9g w tym cukry: 93,3g; Bł: 31,3g; Sól:4,4g	E:2221 kcal; B:83g; T:65,2g; Kw. tł. nasy.: 21,8g W:327,9g w tym cukry: 93,3g; Bł: 26,3g; Sól:4,4g	E:2398 kcal; B:95g; T:76,2g; Kw. tł. nasy.: 24,8g, W:342,9g w tym cukry: 54,3g; Bł: 41,3g; Sól:4,4g	E:2175kcal; B:85g; T:54,6g; Kw. tł. nasy.: 21,8g W:335,4g w tym cukry: 95,1g; Bł:21,9g; Sól:4,8g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
04.06.2025 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) pasztet z soczewicy 60g(SOJ, GOR) ogórek świeży 50 g	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) rukola 30 g	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 z soczewicy 60g(SOJ, GOR) ogórek świeży 50 g	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) dżem 80 g
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) ser żółty 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 120g Sos szpinakowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z pekińskiej 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 120g Sos szpinakowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 120g Sos szpinakowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z pekińskiej 150g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 120g Sos szpinakowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300ml
	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) 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) połudwica sopocka 15g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2192 kcal; B:84,5g; T:72,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g W:305,9g w tym cukry: 84,3g; Bł: 26,3g; Sól:4,5g	E:2128 kcal; B:84,5g; T:62,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g W:306,9g w tym cukry: 85,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,5g	E:2372 kcal; B:94,6g; T:74.1g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g, W:321,9g w tym cukry: 118,3g; Bł: 34,3g; Sól:4,4g	E:2093kcal; B:88,2g; T:52,9g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g W:311,8g w tym cukry: 84,1g; Bł:15,9g; Sól:4,4g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobową/ Trzustkową/Wrzodową
05.06.2025 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) wędlina 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) wędlina 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) wędlina 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) 100g (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) pasztet drobiowy 15 g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Karkówka po bawarsku 120g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Surówka z selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe 120 g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Surówka z selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe 120 g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Surówka z selera 150g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa koperkowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe 120 g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Puree z selera 150g (SEL) 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) Pasta z twarogu i szczypiorku 60g (MLE) rzodkiewka 50g (3 sztuki)	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 z rukolą 30 g	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) rzodkiewka 50g (3 sztuki) 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 koperku 80 g (MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kiełbasa żywiecka 15g (SEL, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2247kcal; B: 88,1g; T: 73g; Kw. tł. nasy.: 21,8g; W: 306,8g; w tym cukry: 92g; Bł: 28g; Sól: 5,2g	E: 2190kcal; B: 89,5g; T: 73g; Kw. tł. nasy.: 18,8g; W: 309,8g; w tym cukry: 96g; Bł: 26g; Sól: 5,2g	E: 2433kcal; B: 98,9g; T: 82,0g; Kw. tł. nasy.: 21,7g; W: 328,1g; w tym cukry: 42,9g; Bł: 35,6g; Sól: 6,2g	E: 2158 kcal; B: 92g; T: 55g; Kw. tł. nasy.: 17,8g; W: 314,2g; w tym cukry: 98g; Bł: 19g; Sól: 5,2g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
06.06.2025 Piątek	ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 50g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 50g	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) twaróg 60g (MLE) pomidor 70g/1 szt	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE); bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cukrem 300 ml; masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 50g
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet sojowy 15 g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Miruna w złocistej panierce 140 g (RYB, JAJ, GLU PSZ, SEL) ziemniaki 250g, Marchewka na ciepło z groszkiem 150g GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona miruna 120g (RYB, JAJ, GLU PSZ, SEL) Sos koperkowy 100ml (MLE) ziemniaki 250g, Marchewka na ciepło 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona miruna 120g (RYB, JAJ, GLU PSZ, SEL) Sos koperkowy 100ml (MLE) ziemniaki 250g, Marchewka na ciepło z groszkiem 150g GLU PSZ) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona miruna 120g (RYB, JAJ, GLU PSZ, SEL) Sos koperkowy 100ml (MLE) ziemniaki 250g, Marchewka na ciepło 150 g 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) pasta jajeczna z natką pietruszki 60g (JAJ, MLE) sałata lodowa 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki 60g (JAJ, MLE) sałata lodowa 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna z natką pietruszki 60g (JAJ, MLE) sałata lodowa 30g Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g (GLU PSZ)	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z białek jaj z natką pietruszki 80g (JAJ)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) ser żółty 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2327kcal; B:94,3g; T:82,9g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g W:319,9g w tym cukry: 85,3g; Bł: 32,3g; Sól:5,2g	E:2192cal; B:94,2g; T:58,2g; Kw. tł. nasyc.: 19,1g W:322,8g w tym cukry: 88,0g; Bł:24,9g; Sól:4,7g	E:2395 kcal; B:105,7g; T:71,2g; Kw. tł. nasyc.: 27,8g, W:342,9g w tym cukry: 52,3g; Bł: 41,1g; Sól:5,8g	E:2148kcal; B:96,0g; T:51,6g; Kw. tł. nasyc.: 18,1g W:331,8g w tym cukry: 106,1g; Bł:18,9g; Sól:4,9g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
07.06.2025 Sobota	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 (SEL, GOR) papryka świeża 50 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) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) 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 (SEL, GOR) papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (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 topiony 15g (MLE)	
	OBIAD	Kapuśniak z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron spaghetti 200g (GLU PSZ) sos boloński 200g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron spaghetti 200g (GLU PSZ) sos boloński 200g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Kapuśniak z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty spaghetti 200g (GLU PSZ) sos boloński 200g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpeciki drobiowe 120 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 100 g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Cukinia pieczona 150g 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) Pasta z twarogu i tuńczyka 60g (MLE, RYB) mix sałat 30 g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i tuńczyka 60g (MLE, RYB) mix sałat 30 g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i tuńczyka 60g (MLE, RYB) mix sałat 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 80g (MLE, RYB)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2282kcal; B:81,7g; T:68,2g; Kw. tł. nasy.: 25,4g W:343,2g w tym cukry: 82,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g	E: 2272 kcal; B:82,0g; T:67,2g; Kw. tł. nasy.: 25,4g W:346,2g w tym cukry: 82,3g; Bł:25,3g; Sól:5,3g	E: 2476kcal; B:88,1g; T:79,2g; Kw. tł. nasy.: 21,7g W:364,2g w tym cukry: 62,3g; Bł:42,3g; Sól:6,2g	E: 2145kcal; B:81,6g; T:51,8g; Kw. tł. nasy.: 22,6g W: 342,1g w tym cukry: 10,3g; Bł: 17,3g; Sól:4,5g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzdowa
08.06.2025 Niedziela	ŚNIADANIE	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, 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) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kakao bez cukru 300ml (MLE) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (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 80g (MLE),
	II ŚNIADANIE			chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Szynka konserwowa 15g (SEL, GOR)	
	OBIAD	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Kotlet schabowy w panierce 140g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki 250g Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Zraz zawijany schabowy z warzywami 120g (SEL) Sos jasny 100 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka 150g Ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Zraz zawijany schabowy z warzywami 120g (SEL) Sos jasny 100 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka 150g Ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Zraz zawijany schabowy z warzywami 120g (SEL) Sos jasny 100 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki bez cukru 50 g (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) Kiełbasa krakowska 60g (SEL, GOR) sałata lodowa 30 g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlna 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) Kiełbasa krakowska 60g (SEL, GOR) 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) szynka drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) ser żółty 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2307 kcal; B:89,7g; T:78,2g; Kw. tł. nasyc.: 26,8g W:312,2g w tym cukry: 81,9g; Bł: 29 Sól:5,4g	E: 2163kcal; B:88,2g; T:63,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 314,9g w tym cukry: 82,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,5g	E: 2394kcal; B:97,6g; T:77,1g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:330,2g w tym cukry: 59,2g; Bł: 38,3g; Sól:6,1g	E: 2126kcal; B90,6g; T:56,9g; Kw. tł. nasyc.: 18,7g W: 321,9g w tym cukry: 83,3g; Bł: 17,3g; Sól:5,0g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzdodowa
09.06.2025 Poniedziałek	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; miód 60 g masło 82% 10g (MLE) jabłko 100g/1 szt	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; 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; twaróg 60g (MLE) jabłko 100g/1 szt masło 82% 10g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE); bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cukrem 300 ml; miód 80 g masło 82% 10g (MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	OBIAD	Zupa kalafiorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Smażony filet drobiowy w płatkach kukurydzianych 140 (JAJ) Ziemniaki 250g, Surówka z białej kapusty 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa koperkowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Paski drobiowe z pieca 120g Sos ziołowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Paski drobiowe z pieca 120g Sos ziołowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Surówka z białej kapusty 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa koperkowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Paski drobiowe z pieca 120g Sos ziołowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Pieczona cukinia 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) kiełbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) ogórek świeży 50 g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlna drobiowa 60 g (SEL, GOR) rukola 30 g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiełbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) ogórek świeży 50 g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlna drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Serek topiony 15 g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2306kcal; B: 83,7g; T: 80g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g; W: 316,8g; w tym cukry: 87g; Bł: 28g; Sól:5,1g	E: 2189kcal; B: 84,5g; T: 65g; Kw. tł. nasyc.: 19,2g; W: 317,6g; w tym cukry: 138g; Bł: 26g; Sól:5,4g	E: 2406kcal; B:92,7g; T:81,3g; Kw. tł. nasyc.:28,1g; W:334,1g; w tym cukry: 63,9g; Bł:35,6g; Sól:6,2g	E: 2125kcal; B: 86,70g; T: 53g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 321,8g; w tym cukry: 131g; Bł: 19g; Sól:5,2g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
10.06.2025 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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) sałata lodowa 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) sałata lodowa 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) sałata lodowa 30g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Białka jaja 80g (JAJ)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Zupa fasolowa 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 450ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekany ryż z truskawkami 300g sos śmietanowy z cukrem 100ml (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekany ryż z truskawkami 300g sos śmietanowy bez cukru 100ml kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekany ryż z truskawkami 300g sos jogurtowy z cukrem 100ml (MLE) 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) polędwica sopocka 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) polędwica sopocka 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) polędwica sopocka 60g (SEL, GOR) 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) wędlna 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: 2289 kcal; B:78g; T:72g; Kw. tł. nasy.: 25,4g W:336g w tym cukry: 82,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g	E: 2198kcal; B:81g; T:64g; Kw. tł. nasy.: 20,1g W: 338,9g w tym cukry: 80,3g; Bł: 20,3g; Sól:4,5g	E: 2478kcal; B:89g; T:76,2g; Kw. tł. nasy.: 21,7g W:356,2g w tym cukry: 59,3g; Bł:42,3g; Sól:6,2g	E: 2162kcal; B:84g; T:56g; Kw. tł. nasy.: 20,6g W: 348,1g w tym cukry: 10,3g; Bł: 17,3g; Sól:4,5g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
11.06.2025 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) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g(MLE, RYB) mix sałat 30 g	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) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g(MLE, RYB) mix sałat 30 g	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) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g(MLE, RYB) mix sałat 30 g	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 z twarogu i gotowanej ryby 80g (MLE, RYB)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Serek topiony 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa neapolitańska z drobnym maka- ronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Eskalopki schabowe pieczone120 g sos pieczeniowy 100ml(MLE,GLU PSZ) Surówka z selera i marchewki 150g (MLE, SEL) młode ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa neapolitańska z drobnym maka- ronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Eskalopki schabowe pieczone120 g sos pieczeniowy 100ml(MLE,GLU PSZ) Surówka z selera i marchewki 150g (MLE, SEL) młode ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa neapolitańska z drobnym maka- ronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Eskalopki schabowe pieczone120 g sos pieczeniowy 100ml(MLE,GLU Surówka z selera i marchewki 150g (MLE, SEL) młode ziemniaki 250g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450ml 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Eskalopki schabowe pieczone120 g sos pieczeniowy 100ml(MLE, GLU PSZ) Puree z selera i marchewki 150g (MLE, SEL) młode ziemniaki 250g 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) pasztet z ciecierzycy 60g(SOJ,GOR) ogórek świeży 50 g	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 z ciecierzycy 60g(SOJ,GOR) ogórek świeży 50 g 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) połędwica sopocka 15g (SEL, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2289kcal; B:82g; T:73g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 324,9g w tym cukry: 78,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,5g	E: 2282kcal; B:81g; T:73g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 320,9g w tym cukry: 78,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,5g	E: 2399 kcal; B:92g; T:86g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:352,2g w tym cukry: 59,3g; Bł: 42,3g; Sól:6,1g	E: 2194kcal; B:83g; T:56g; Kw. tł. nasyc.: 18,7g W: 344,9g w tym cukry: 82,3g; Bł: 17,3g; Sól:5,0g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowia/ Trzustkowa/Wrzodowa
12.06.2025 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) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) 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) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) 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) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) sałata lodowa 30 g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (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 15 g (MLE)	
	OBIAD	Zupa minestrone z makaronem nem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska ze szpinakiem 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos warzywy 100g (GLU PSZ, SEL, Młode ziemniaki 250 g Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska ze szpinakiem 120g Zupa jarzynowa z drobnym makaro- Młode ziemniaki 250 g Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa minestrone z makaronem nem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska ze szpinakiem 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos warzywy 100g (GLU PSZ, SEL, Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml Młode ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska ze szpinakiem 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos warzywy 100g (GLU PSZ, SEL, Gotowane buraczki 150 g Młode ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Pomarańcza 150g / 1 szt	Pomarańcza 150g / 1 szt	Pomarańcza 150g / 1 szt	Mus owocowy bez cukru 150 ml
	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) pomidor 70g/1 szt	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) pomidor 70g/1 szt	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) 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) Dżem 80g
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2191kcal; B: 86,5g; T: 65g; Kw. tł. nasy.: 21,8g; W: 316,8g; w tym cukry: 84g; Bł: 28g; Sól: 5,1g	E: 2183kcal; B: 85,5g; T: 76g; Kw. tł. nasy.: 20,8g; W: 318,8g; w tym cukry: 86g; Bł: 28g; Sól: 5,1g	E: 235253kcal; B: 95,9g; T: 78,0g; Kw. tł. nasy.: 21,7g; W: 330,1g; w tym cukry: 65,9g; Bł: 35,6g; Sól: 6,0g	E: 2141 kcal; B: 88; T: 64g; Kw. tł. nasy.: 17,8g; W: 329,2g; w tym cukry: 88g; Bł: 19g; Sól: 5,1g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzdodowa
13.06.2025 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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną bez cukru 300 ml; masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	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) Białka jaj 80g (JAJ)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet sojowy 15g (GOR, SOJ)	
	OBIAD	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryba w po grecku 120 g (RYB, JAJ, GLU PSZ, SEL) Młode ziemniaki 250 g Surówka z kiszanej kapusty 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos pietruszkowy 100ml (MLE) Młode ziemniaki 250 g Marchewka na ciepło 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryba w po grecku 120 g (RYB, JAJ, GLU PSZ, SEL) Młode ziemniaki 250 g Surówka z kiszanej kapusty 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos pietruszkowy 100ml (MLE) Młode ziemniaki 250 g Marchewka na ciepło 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Kisiel owocowy z cukrem 150g	Kisiel owocowy z cukrem 150g	Kisiel owocowy bez cukru 150g	Kisiel owocowy z cukrem 150g
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 60g (MLE) masło 82% 10g (MLE) rzodkiewka 50 g (3 sztuki)	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg 60g (MLE) masło 82% 10g (MLE) Pomidor 70g/1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 60g (MLE) masło 82% 10g (MLE) rzodkiewka 50 g (3 sztuki) Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g (GLU PSZ)	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) Twaróg 80g (MLE) masło 82% 10g (MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Serek topiony 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2163kcal; B:86g; T:63g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g W:312,9g w tym cukry: 78,3g; Bł: 28,3g; Sól:4,8g	E: 2160kcal; B:87g; T:61g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g W:312,9g w tym cukry: 78,3g; Bł: 28,3g; Sól:4,8g	E: 2381kcal; B:95g; T:78g; Kw. tł. nasyc.: 21,3g W:335,9g w tym cukry: 55,3g; Bł: 38,3g; Sól:5,7g	E: 2109kcal; B:84g; T:55g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g W:331,9g w tym cukry: 106,3g; Bł: 18,3g; Sól:4,5g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
14.06.2025 Sobota	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 (SEL, GOR) 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 (SEL, GOR) 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 (SEL, GOR) papryka świeża 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (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) pasztet drobiowy 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami i botwinką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos pieczarkowy 100g (MLE, GLU PSZ), Mizeria ze śmietaną (MLE) 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml Młode ziemniaki 250 g	Barszcz czerwony z ziemniakami i botwinką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos jasny 100g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i botwinką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos jasny 100g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Mizeria ze śmietaną (MLE) 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos jasny 100g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Pieczona cukinia 150g 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) Pasta z twarogu i tuńczyka 60g (MLE, RYB) sałata lodowa 30 g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i tuńczyka 60g (MLE, RYB) sałata lodowa 30 g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i tuńczyka 60g (MLE, 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 80g (MLE, RYB)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2247 kcal; B:90,7g; T:74,2g; Kw. tł. nasytc.: 23,4g W:312,1g w tym cukry: 83,3g; Bł: 32,3g; Sól:4,7g	E:2241kcal; B:90,2g; T:74,6g; Kw. tł. nasytc.: 22,1g W:310,8g w tym cukry: 82,1g; Bł:27,9g; Sól:4,7g	E:2464 kcal; B:98,7g; T:88,2g; Kw. tł. nasytc.: 22,8g, W:352,9g w tym cukry: 42,3g; Bł: 37,3g; Sól:5,2g	E:2115kcal; B:90,2g; T:56,6g; Kw. tł. nasytc.: 20,8g W:354,4g w tym cukry: 124,1g; Bł:18,9g; Sól:4,8g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
15.06.2025 Niedziela	ŚNIADANIE	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) kiełbasa żywiecka 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) wędlina 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) kiełbasa żywiecka 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) twaróg 15g (MLE)	
	OBIAD	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Kotlet drobiowy devolay 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, Młode ziemniaki 250g Sos bazyliowy 100 g (SEL, MLE) Bukiet warzyw 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, Młode ziemniaki 250g Sos bazyliowy 100 g (SEL, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, Młode ziemniaki 250g Sos bazyliowy 100 g (SEL, MLE) Puree z pietruszki 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 jajeczna 60g (JAJ) mix sałat 30g	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) 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 białek jaj 80g (JAJ)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2359kcal; B:86,2g; T:86g; Kw. tł. nasc.: 24,8g W:316g w tym cukry: 79,9g; Bł: 7 Sól:5,4g	E: 2152kcal; B:86g; T:63g; Kw. tł. nasc.: 20,8g W: 314,1g w tym cukry: 81,3g; Bł: 22,0g; Sól:5,5g	E: 2382 kcal; B:95g; T:76g; Kw. tł. nasc.: 26,8g W:392,0g w tym cukry: 54,3g; Bł: 39,7g; Sól:6,1g	E: 2113kcal; B:88g; T:53g; Kw. tł. nasc.: 18,7g W: 334,9g w tym cukry: 82,3g; Bł: 17,2g; Sól:5,0g