

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
01.04.2024 Poniedziałek	ŚNIADANIE	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) szynka wieprzowa 60g (SOJ, SEL) sos majonezowy ze szczypiorkiem 50g (JAJ)	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) sos jogurtowy z pietruszką 50g (MLE) szynka wieprzowa 60g (SOJ, SEL)	Kakao bez cukru 300ml (MLE) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) szynka wieprzowa 60g (SOJ, SEL) sos majonezowy ze szczypiorkiem 50g (JAJ)	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 białek jaj 80g (JAJ) szynka drobiowa 50g
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) serek homogenizowany 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony schab 120g sos chrzanowy 100 ml (SEL, MLE) ziemniaki 250g, Surówka z buraków i jabłka 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml ciasto 100g (JAJ, GLU PSZ)	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony schab 120g sos biały 100 ml (MLE, SEL) ziemniaki 250g, Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml ciasto 100g (JAJ, GLU PSZ)	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony schab 120g sos chrzanowy 100 ml (SEL, MLE) ziemniaki 250g, Surówka z buraków i jabłka 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml jabłko 100g	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony schab 120g sos biały 100 ml (MLE, SEL) ziemniaki 250g, Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml mus owocowy 150g
	PODWIECZOREK	Budyń waniliowy z cukrem 150g (MLE)	Budyń waniliowy z cukrem 150g (MLE)	Budyń waniliowy bez cukru 150g (MLE)	Budyń waniliowy z cukrem 150g (MLE)
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) mix sałat z rukolą 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) mix sałat z rukolą 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) mix sałat z rukolą 30g mus owocowy bez cukru 150g	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% 10g (MLE) serek topiony 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2463 kcal; B:82,7g; T:79,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g W:358,9g w tym cukry: 107,3g; Bł: 28,3g; Sól:4,8g	E: 2297kcal; B:80,2g; T:68,6g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g W:385,9g w tym cukry: 111,3g; Bł: 24,3g; Sól:4,8g	E: 2376 kcal; B:107,7g; T:88,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g W:345,9g w tym cukry: 71,3g; Bł: 38,3g; Sól:5,7g	E: 2192kcal; B:84,2g; T:60,1g; Kw. tł. nasyc.: 17,8g W:373,9g w tym cukry: 106,3g; Bł: 18,3g; Sól:4,6g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
02.04.2024 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) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 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) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 50g	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) 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) twaróg 80g (MLE) dżem truskawkowy 50g
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	OBIAD	Zupa dyniowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekanka ziemniaczana z kielbasą 300g (SEL) sos brokułowy 100ml (MLE, SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa dyniowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem drobiowym z cukinią i marchewką 300g (SEL) sos brokułowy 100ml (MLE, SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa dyniowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekanka ziemniaczana z kielbasą 300g (SEL) sos brokułowy 100ml (MLE, SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa dyniowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem drobiowym z cukinią i marchewką 300g (SEL) sos koperkowy 100ml (MLE, SEL) 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) kielbasa żywiecka 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) kielbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) Pomidor 70g/1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kielbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) Pomidor 70g/1 szt jabłko 100g/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlna drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	POSILEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2198 kcal; B:91,7g; T:66,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:318,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 32,3g; Sól:4,4g	E:1958kcal; B:90,2g; T:55,6g; Kw. tł. nasyc.: 21,1g W:310,8g w tym cukry: 128,1g; Bł:23,9g; Sól:4,2g	E:2262 kcal; B:111,7g; T:64,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g, W:336,9g w tym cukry: 89,3g; Bł: 32,3g; Sól:5,4g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
03.04.2024 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) Paprykarz 60 g (RYB) ogórek kiszony 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) Pasta z gotowanej ryby i marchewki 60 g (RYB) mix sałat 30g	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną bez cukru 300 ml; chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) ogórek kiszony 50g	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z gotowanej ryby i marchewki 80 g (RYB)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa minestrone z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Smażony kotlet drobiowy 140g ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Filet zawijany z jabłkiem 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, MLE) ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa minestrone z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Filet zawijany z jabłkiem 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, MLE) ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Filet zawijany z jabłkiem 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, MLE) ziemniaki 250g, Marchew gotowana 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko pieczone 150g/ 1 szt
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta z jajeczna z koperkiem 60g (JAJ,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 jajeczna z koperkiem 60g (JAJ,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 jajeczna z koperkiem 60g (JAJ,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) pasta z białek jaj i koperku 80 g (MLE)
	POSILEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) połędwica drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2044kcal; B: 81,50g; T: 61g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 302,8g; w tym cukry: 133g; Bł: 28g; Sól:5,1g	E: 1982kcal; B: 79,50g; T: 54g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 322,8g; w tym cukry: 141g; Bł: 28g; Sól:5,1g	E: 2168kcal; B:93,2g; T:69,4g; Kw. tł. nasyc.:29,7g; W:271,1g; w tym cukry: 75,9g; Bł:35,6g; Sól7,2g	E: 1976 kcal; B: 76,50g; T: 51g; Kw. tł. nasyc.: 17,8g; W: 316,8g; w tym cukry: 137g; Bł: 20g; Sól:4,6g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
04.04.2024 Czwartek	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) pasztet z ciecierzycy 60 g (SOJ, GOR) Papryka konserwowa 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) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) Rukola 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) pasztet z ciecierzycy 60 g (SOJ, 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) dżem owocowy 80 g (MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) serek topiony 15 g (MLE)	
	OBIAD	Zupa Rumfordzka 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska ze szpinakiem 120g sos warzywny 100 ml (MLE, SEL) ziemniaki 250g, Surówka Colesław 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska 120g sos warzywny 100 ml (MLE, SEL) ziemniaki 250g, Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa Rumfordzka 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska 120g sos warzywny 100 ml (MLE, SEL) ziemniaki 250g, Surówka Colesław 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska 120g sos warzywny 100 ml (MLE, SEL) ziemniaki 250g, Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g
	KOLACJA	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 30g	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 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) sałata lodowa 30g Pomarańcza 150g/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% 10g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2088kcal; B: 81,50g; T: 64g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 306,8g; w tym cukry: 133g; Bł: 28g; Sól:5,0g	E: 1981kcal; B: 79,50g; T: 59g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 314,8g; w tym cukry: 138g; Bł: 28g; Sól:5,1g	E: 2154kcal; B:94,9g; T:68,0g; Kw. tł. nasyc.:21,7g; W:271,1g; w tym cukry: 75,9g; Bł:35,6g; Sól:6,2g	E: 1977 kcal; B: 76,50g; T: 52g; Kw. tł. nasyc.: 17,8g; W: 319,2g; w tym cukry: 138g; Bł: 19g; Sól:5,0g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
05.04.2024 Piątek	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) miód 60g, jabłko 100g/1 szt	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) 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 naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną i cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) miód 60g, jabłko pieczone 100g/1 szt
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) pasztet sojowy 15g (GOR, SOJ)	
	OBIAD	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryba smażona 140 g (RYB, JAJ, GLU PSZ) ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszanej 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE) ziemniaki 250g, Pieczona cukinia 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE) ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszanej 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE) ziemniaki 250g, Pieczona cukinia 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Sok pomidorowy 300 ml/1 szt	Sok pomidorowy 300 ml/1 szt	Sok pomidorowy 300 ml/1 szt	Sok pomidorowy 300 ml/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) rzodkiewka 50g (3 szt)	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) rzodkiewka 50g (3 szt) Podpłomyk 30g (GLU PSZ)	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z białka jaja 80g (JAJ)
	POSILEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) serek homogenizowany 15 g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2316 kcal; B:86,7g; T:84,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,4g W:353,2g w tym cukry: 106,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g	E: 2189kcal; B:88,2g; T:56,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,6g	E: 2345kcal; B:92,7g; T:76,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g W:362,2g w tym cukry: 57,3g; Bł: 38,3g; Sól:6,8g	E: 2116kcal; B:84,2g; T:54,6g; 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
06.04.2024 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) pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60g (MLE) 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 twarogu i koperku 60g (MLE) 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) pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60g (MLE) 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) pasta z twarogu i koperku 80 g (MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Sztuka mięsa 120g Sos pomidorowy 100 g (SEL, MLE) (MLE, GLU PSZ) Ryż 250 g Buraczki zasmażane 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Sztuka mięsa 120g Sos pomidorowy 100 g (SEL, MLE) (MLE, GLU PSZ) Ryż 250 g Gotowane buraczki 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Sztuka mięsa 120g Sos pomidorowy 100 g (SEL, MLE) (MLE, GLU PSZ) Ryż 250 g Buraczki zasmażane 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa koperkowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Sztuka mięsa 120g Sos pomidorowy 100 g (SEL, MLE) (MLE, GLU PSZ) Ryż 250 g Gotowane buraczki 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Pomarańcza 150g (1 szt)	Pomarańcza 150g (1 szt)	Pomarańcza 150g (1 szt)	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) wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL) ogórek świeży 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL) mix sałat 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL) ogórek świeży 50g Mus owocowy bez cukru 150 ml/1szt	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% 10g (MLE) ser żółty 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2162kcal; B: 98,8g; T: 52g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g; W: 342,8g; w tym cukry: 126g; Bł: 32g; Sól: 4,6g	E: 2089kcal; B: 98,50g; T: 49,8g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g; W: 352,8g; w tym cukry: 128g; Bł: 28g; Sól: 4,7g	E: 2251kcal; B: 118,60g; T: 72g; Kw. tł. nasyc.: 21,9g; W: 366,8g; w tym cukry: 88g; Bł: 41,6g; Sól: 5,2g	E: 2041kcal; B: 98,50g; T: 42,1g; Kw. tł. nasyc.: 17,8g; W: 355,8g; w tym cukry: 135g; Bł: 15g; Sól: 4,9g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
07.04.2024 Niedziela	ŚNIADANIE	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) sałata lodowa 30g	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) sałata lodowa 30g	Kakao bez cukru 300ml (MLE) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) sałata lodowa 30g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) serek homogenizowany 15g (GOR, SOJ)	
	OBIAD	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Kotlet drobiowy devolay 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ, MLE) ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i selera (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, ziemniaki 250g sos jogurtowy 100g (MLE, SEL) Surówka z marchewki i selera (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, ziemniaki 250g sos jogurtowy 100g (MLE, SEL) Surówka z marchewki i selera (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, ziemniaki 250g sos jogurtowy 100g (MLE, SEL) Puree z marchewki i selera (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Sok owocowy 300ml/ 1 szt	Sok owocowy 300ml/ 1 szt	Sok pomidorowy 300 ml/1 szt	Mus owocowy 150g/ 1 szt
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) 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) miód 80g
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) połędwica sopocka 15g (SEL, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2356 kcal; B:84,7g; T:88,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:352,2g w tym cukry: 102,9g; Bł: 28,3g; Sól:5,4g	E: 2132kcal; B:85,2g; T:62,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,2g	E: 2356 kcal; B:96,7g; T:74,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:362,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 38,3g; Sól:6,4g	E: 2123kcal; B:84,2g; T:54,6g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 16,3g; Sól:5,2g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
08.04.2024 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) 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) mix sałat 30g	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną bez cukru 300 ml; chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL) Papryka konserwowa 50g	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną i 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% 10g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	OBIAD	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kotlet mielony smażony 120g(GLU) ziemniaki 250 g Surówka z pekińskiej 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpeciki drobiowe 120 g (GLU PSZ) sos biały 100ml (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250 g Brokuł gotowany 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpeciki drobiowe 120 g (GLU PSZ) sos biały 100ml (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250 g Surówka z pekińskiej 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpeciki drobiowe 120 g (GLU sos biały 100ml (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250 g Marchew gotowana 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Podpłomyk 30g (GLU PSZ)	Podpłomyk 30g (GLU PSZ)	Podpłomyk bez cukru 30g (GLU PSZ)	Podpłomyk 30g (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) ogórek świeży 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) ser żółty 60g (MLE) ogórek świeży 50g jabłko 100g/1 szt	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% 10g (MLE) ser topiony 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2356 kcal; B:82,7g; T:71,2g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g W:368,9g w tym cukry: 106,3g; Bł: 28,3g; Sól:4,8g	E: 2227kcal; B:80,2g; T:62,6g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g W:374,9g w tym cukry: 112,3g; Bł: 24,3g; Sól:4,7g	E: 2316 kcal; B:106,7g; T:82,7g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g W:345,9g w tym cukry: 71,3g; Bł: 38,3g; Sól:5,9g	E: 2188kcal; B:83,2g; T:58,6g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g W:381,9g w tym cukry: 106,3g; Bł: 19,3g; Sól:4,6g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
09.04.2024 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) wędlina drobiowa 60g (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 60g (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 60g (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 80g (SEL, GOR)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) pasztet sojowy 15 g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Gołąbki zawijane 300g/2 szt (SEL) sos pomidorowy 100 ml (SEL, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Risotto warzywne (300g) (SEL) sos pomidorowy 100 ml (SEL, MLE) pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Risotto warzywne (300g) (SEL) sos pomidorowy 100 ml (SEL, MLE) pieczona cukinia 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Risotto warzywne (300g) (SEL) sos pomidorowy 100 ml (SEL, MLE) pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko pieczone 150g/ 1 szt
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) galaretki 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) galaretki 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) galaretki drobiowa 150g (SEL) , cytryna 10g, sałata lodowa 30g Mus owocowy bez cukru 150 ml/1 szt	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% 10g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2234 kcal; B:117,7g; T:62,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,7g W:311,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 32,3g; Sól:4,4g	E:1971kcal; B:110,2g; T:54,6g; Kw. tł. nasyc.: 21,1g W:301,8g w tym cukry: 128,1g; Bł:23,9g; Sól:4,2g	E:2213 kcal; B:115,7g; T:63,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g, W:312,9g w tym cukry: 114,3g; Bł: 32,3g; Sól:4,5g	E:2018kcal; B:110,2g; T:46,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W:321,4g w tym cukry: 124,1g; Bł:21,9g; Sól:4,6g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
10.04.2024 Środa	ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni herbata z cytryną i cukrem 330 ml; masło 82% 10g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) mix sałat 30g	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni herbata z cytryną i cukrem 330 ml; masło 82% 10g (MLE) pasta z ryby gotowanej i marchewki 60g (RYB) mix sałat 30g	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną bez cukru 300 ml; chleb razowy graham herbata z cytryną bez cukru 330 ml; masło 82% 10g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) mix sałat 30g	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona herbata z cytryną i cukrem 330 ml; masło 82% 10g (MLE) pasta z ryby gotowanej i marchewki 80 g (RYB)
	II ŚNIADANIE			chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) serek homogenizowany 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa Rumfordzka 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Smażony filet panierowany 140g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Surówka z selera z jabłka 150 g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Paski drobiowe 120g Sos ziołowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Puree z selera i pietruszki 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa Rumfordzka 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Paski drobiowe 120g Sos ziołowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Surówka z selera z jabłka 150 g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Paski drobiowe 120g Sos jogurtowy 100 ml (MLE, GLU Ziemniaki 250g Puree z selera i pietruszki 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g
	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 konserwowy 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiełbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) Pomidor 70g/1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiełbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) Ogórek konserwowy 50g Sok pomidorowy 300 ml 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% 10g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2366 kcal; B:87,7g; T:84,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:366,2g w tym cukry: 101,3g; Bł: 29,3g; Sól:5,8g	E: 2127kcal; B:85,2g; T:54,9g; Kw. tł. nasyc.: 20,7g W: 351,9g w tym cukry: 101,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,9g	E: 2321 kcal; B:87,7g; T:76,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W:362,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 38,3g; Sól:5,4g	E: 2116kcal; B:87,2g; T:54,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 355,9g w tym cukry: 101,3g; Bł: 17,3g; Sól:4,8g