

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
01.11.2024 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) twaróg 60g (MLE) dżem owocowy 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) twaróg 60g (MLE) dżem owocowy 50g	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) twaróg 60g (MLE) pomidor 70g/1 szt	Jogurt owocowy 150ml/1szt(MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) twaróg 60 g (MLE) dżem owocowy 50g
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15 g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekana ryba 120g (RYB) Sos pietruszkowy 100ml (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g Surówka z czerwonej kapusty 150g  kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krem z dyni z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekana ryba 120g (RYB) Sos pietruszkowy 100ml (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g Puree z marchewki i selera 150 g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krem z dyni z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekana ryba 120g (RYB) Sos pietruszkowy 100ml (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g Surówka z czerwonej kapusty 150g  kompot owocowy bez cukru 300 ml	Krem z dyni z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekana ryba 120g (RYB) Sos pietruszkowy 100ml (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g Puree z marchewki i selera 150 g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g (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 ze szczypiorkiem 60g (JAJ), 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 koperkiem 60g (JAJ), sałata lodowa 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ), sałata lodowa 30g Jabłko 100g/ 1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Białka jaja 80g (JAJ)
	<b>POSILEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E:2209kcal; B:97,2g; T:53,6g; Kw. tł. nasc.: 19,1g W:365,8g w tym cukry: 118,0g; Bł:24,9g; Sól:4,7g</b>	<b>E:2197kcal; B:96,2g; T:51,6g; Kw. tł. nasc.: 19,1g W:365,8g w tym cukry: 118,0g; Bł:24,9g; Sól:4,7g</b>	<b>E:2295 kcal; B:113,7g; T:68,3g; Kw. tł. nasc.: 23,8g, W:368,9g w tym cukry: 48,3g; Bł: 41,1g; Sól:5,2g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
02.11.2024 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 krakowska 60g (SOJ, SEL) ogórek świeży 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) szynka 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 krakowska 60g (SOJ, SEL) ogórek świeży 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa Grochowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kiełbasa zapiekana z cebulką 120 g (GOR, GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Surówka z kiszonej kapusty 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos jasny 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 250g, Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos jasny 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 250g, Surówka z kiszonej kapusty 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos jasny 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 250g, Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Wafle ryżowe 30g
	<b>KOLACJA</b>	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) mix sałat 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60g (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 60g (SOJ, GOR) mix sałat 30g Mus owocowy bez cukru 150 ml	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) miód 80g
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połudwica drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E: 2324 kcal; B:87,3g; T:84,0g; Kw. tł. nasy.: 22,4g W:353,2g w tym cukry: 106,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g</b>	<b>E: 2196kcal; B:86,1g; T:56,1g; Kw. tł. nasy.: 20,1g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,6g</b>	<b>E: 2305kcal; B:94,6g; T:67,0g; Kw. tł. nasy.: 21,8g W:362,2g w tym cukry: 57,3g; Bł: 38,3g; Sól:6,6g</b>	<b>E: 2165kcal; B:82,2g; T:57,0g; Kw. tł. nasy.: 20,6g W: 368,1g w tym cukry: 102,3g; Bł: 16,3g; Sól:4,6g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
03.11.2024 Niedziela	<b>ŚNIADANIE</b>	Kakao z cukrem 300ml (MLE)  chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kakao z cukrem 300ml (MLE)  chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kakao bez cukru 300ml (MLE)  chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80g (SEL, GOR)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Kotlet smażony po parysku 140g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki 250g, Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Schab z pieca 120g Sos własny 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Surówka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Schab z pieca 120g Sos własny 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Schab z pieca 120g Sos własny 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Buraczki gotowane 150 g 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) Pasta z twarogu i makreli wędzonej i natki pietruszki 60 g (RYB) ogórek świeży 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej i natki pietruszki 60 g (RYB) rukola 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej i natki pietruszki 60 g (RYB) ogórek 50g, jabłko 100g/ 1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i gotowanej ryby 80 g (RYB)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E: 2328 kcal; B:82,1g; T:87,9g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:342,2g w tym cukry: 102,9g; Bł: 7 Sól:5,4g</b>	<b>E: 2126kcal; B:82,2g; 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: 2256 kcal; B:93,7g; 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: 2109kcal; 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
04.11.2024 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 sopocka 60g (SEL, GOR) Papryka świeża 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 sopocka 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/1 szt	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną bez cukru 300 ml; chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) wędlina sopocka 60g (SEL, GOR) Papryka świeża 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) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15 g (MLE)	
	OBIAD	Zupa minestrone z drobnym makarone- nem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kotlety pożarskie smażone 140g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczarkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Surówka z pekińskiej 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa koperkowa z drobnym makarone- nem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpety z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy 100g (MLE, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 250 g Brokuł gotowany 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa minestrone z drobnym makarone- nem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpety z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy 100g (MLE, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 250 g Surówka z pekińskiej 150g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa koperkowa z drobnym makarone- nem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpety z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy 100g (MLE, GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 250 g Pieczona pietruszka 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Podplomyk 30g (GLU PSZ)	Podplomyk 30g (GLU PSZ)	Podplomyk bez cukru 30g (GLU PSZ)	Podplomyk 30g (GLU PSZ)
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta z twarogu z cebulką 60g (MLE) 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 koperku 60g (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 z cebulką 60g (MLE) sałata lodowa 30g Sok pomidorowy 300 ml/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) pasta z twarogu i koperku80g(MLE)
	POSILEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paszтет drobiowy 15g (SOJ, GOR)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2173kcal; B:88,2g; T:67,6g; Kw. tł. nasytc.: 20,8g W: 356,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,2g	E: 2169kcal; B:86,2g; T:65,6g; Kw. tł. nasytc.: 20,8g W: 356,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,2g	E: 2248kcal; B:96,7g; T:75,2g; Kw. tł. nasytc.: 23,8g W:372,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 38,3g; Sól:6,4g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
05.11.2024 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) Szynka konserwowa 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) Szynka konserwowa 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) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) miód 80g,
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paprykarz 15g (RYB)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa gulaszowa z ziemniakami (MLE, SEL, GLU PSZ) Pierogi ruskie (300g) (MLE, GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml Brokuł gotowany 150g	Zupa ziemniaczana (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pszenny 200g (GLU PSZ, JAJ) Ser twarogowy 100g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 100g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa gulaszowa z ziemniakami (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ, JAJ) Ser twarogowy 100g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pszenny 200g (GLU PSZ, JAJ) Ser twarogowy 100g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Pomarańcza 150g/1 szt	Pomarańcza 150g/1 szt	Pomarańcza 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) 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) 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) ser żółty 15g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2297 kcal; B:82,7g; T:84,2g; Kw. tł. nasyc.: 25,4g W:373,2g w tym cukry: 112,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g</b>	<b>E: 2186kcal; B:82,2g; T:59,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W: 374,9g w tym cukry: 110,3g; Bł: 20,3g; Sól:4,5g</b>	<b>E: 2345kcal; B:90,7g; T:68,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g W:391,2g w tym cukry: 59,3g; Bł:42,3g; Sól:6,2g</b>	<b>E: 2109kcal; B:82,6g; T:55,8g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g W: 378,1g w tym cukry: 10,3g; Bł: 17,3g; Sól:4,5g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
06.11.2024 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) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ), mix sałat 30g	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 jajeczna z koperkiem 60g (JAJ), 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) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ), mix sałat 30g	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Białka jaja 80g (JAJ)
	<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 brokułowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Smażony filet w płatkach kukurydzianych 140g (JAJ) Ziemniaki 250 g; Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Filet drobiowy duszony 120g Sos ziołowy 100g(GLU PSZ, SEL, Ziemniaki 250 g; Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Filet drobiowy duszony 120g Sos ziołowy 100g(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 250 g; Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Filet drobiowy duszony 120g Sos jogurtowy (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g Puree z marchewki i selera 150g (SEL) 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) kiełbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) papryka świeża 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60g (SOJ, SEL) rukola 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiełbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) papryka świeża 50g Podpłomyk bez cukru 30g (GLU PSZ)	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<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: 2288kcal; B: 87,7g; T: 86g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 348,8g; w tym cukry: 107g; Bł: 28g; Sól:5,1g</b>	<b>E: 2176kcal; B: 86,5g; T: 68g; Kw. tł. nasyc.: 19,2g; W: 311,6g; w tym cukry: 138g; Bł: 28g; Sól:5,4g</b>	<b>E: 2219kcal; B:94,7g; T:73,3g; Kw. tł. nasyc.:28,1g; W:296,1g; w tym cukry: 76,9g; Bł:35,6g; Sól:8,2g</b>	<b>E: 2117kcal; B: 85,70g; T: 53g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 326,8g; w tym cukry: 131g; Bł: 19g; Sól:5,2g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
07.11.2024 Czwartek	<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) 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 60 g (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 80 g (RYB)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połudwica sopocka 15g (SEL, GOR)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos pieczeniowy 100g (MLE, GLU PSZ) Kasza jęczmienna 250g Bukiet warzyw 150 g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos pieczeniowy 100g (MLE, GLU PSZ) Kasza jęczmienna 250g Bukiet warzyw 150 g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos pieczeniowy 100g (MLE, GLU PSZ) Kasza jęczmienna 250g Bukiet warzyw 150 g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos pieczeniowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ryż gotowany 250g Pieczona cukinia 150g 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)
	<b>KOLACJA</b>	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) ogórek świeży 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) rukola 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) ogórek świeży 50g 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)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15 g (MLE)	
	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E:2140kcal; B:104,2g; T:65,4g; Kw. tł. nasc.: 21,4g W:322,1g w tym cukry: 106,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,6g</b>	<b>E:2136 kcal; B:104,2g; T:65,2g; Kw. tł. nasy.: 21,4g W:319,1g w tym cukry: 106,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,6g</b>	<b>E:2188 kcal; B:111,7g; T:69,2g; Kw. tł. nasc.: 24,8g, W:318,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 32,3g; Sól:4,4g</b>	<b>E:2041kcal; B:102,2g; T:48,6g; Kw. tł. nasc.: 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>
08.11.2024 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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) Mix sałat 30g	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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) 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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) Mix sałat 30g	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Białka jaja 80g (JAJ)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa pieczarkowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryba smażona 140g (RYB) Ziemniaki 250 g Surówka z kiszanej kapusty 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Pieczona dynia 150g 150g; Ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Ziemniaki 250 g Surówka z kiszanej kapusty 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ)	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Pieczona dynia 150g Ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Sok owocowy 300ml/ 1 szt	Sok owocowy 300ml/ 1 szt	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 szczypiorku 60g (MLE) Papryka świeża 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 60 g (MLE) rukola 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) Papryka świeża 50g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 80 g (MLE)
	<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: 2281 kcal; B:89,7g; T:92,2g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g W:358,9g w tym cukry: 106,3g; Bł: 28,3g; Sól:4,8g</b>	<b>E: 2201kcal; B:82,2g; T:64,6g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g W:345,9g w tym cukry: 111,3g; Bł: 24,3g; Sól:4,8g</b>	<b>E: 2271 kcal; B:90,7g; T:83,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,3g W:335,9g w tym cukry: 71,3g; Bł: 38,3g; Sól:5,7g</b>	<b>E: 2166kcal; B:82,9g; T:61g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g W:341,9g w tym cukry: 106,3g; Bł: 18,3g; Sól:4,5g</b>



		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
09.11.2024 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) 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) 100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina 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>	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa faszerowana szpinakiem 120g (SEL) Sos warzywny 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g Marchewka z jabłkiem 150g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa faszerowana szpinakiem 120g (SEL) Sos warzywny 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g Marchewka z jabłkiem 150g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa faszerowana szpinakiem 120g (SEL) Sos warzywny 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g Marchewka z jabłkiem 150g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa faszerowana szpinakiem 120g (SEL) Sos warzywny 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g Gotowana marchew 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	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)
	<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) ogórek świeży 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) rukola 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) ogórek świeży 50g Podpłomyk bez cukru 30g (GLU PSZ)	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) połędwica drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połędwica drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2176kcal; B:89,2g; T:59,9g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W: 369,9g w tym cukry: 112,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,7g</b>	<b>E: 2172kcal; B:89,2g; T:59,9g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W: 364,9g w tym cukry: 112,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,7g</b>	<b>E: 2299 kcal; B:94,7g; T:83,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W:362,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 37,3g; Sól:5,4g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
10.11.2024 Niedziela	<b>ŚNIADANIE</b>	Kakao z cukrem 300ml (MLE)  chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i tuńczyka 60g (MLE, RYB), sałata lodowa 30g	Kakao z cukrem 300ml (MLE)  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 30g	Kakao bez cukru 300ml (MLE)  chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i tuńczyka 60g (MLE, RYB), 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) Pasta z twarogu i gotowanej ryby 80g (MLE, RYB),
	<b>II ŚNIADANIE</b>			chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Udko pieczone 200g Sos warzywny 100 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 250g, Surówka z pekińskiej 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Udko pieczone 200g Sos warzywny 100 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 250g, Pieczona pietruszka 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Udko pieczone 200g Sos warzywny 100 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 250g, Surówka z pekińskiej 150g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Udko gotowane 200g Sos warzywny 100 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 250g, Pieczona pietruszka 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g (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) 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) wędlna 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) wędlna drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet sojowy 15g (GOR, SOJ)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2274 kcal; B:88,7g; T:83,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W:352,2g w tym cukry: 102,3g; Bł: 29,3g; Sól:5,4g</b>	<b>E: 2141kcal; B:83,2g; T:62,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,8g</b>	<b>E: 2293 kcal; B:86,7g; T:73,2g; 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>
11.11.2024 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) pasta jajeczna 60g (JAJ) ogórek świeży 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) pasta jajeczna 60g (JAJ) 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) pasta jajeczna 60g (JAJ) ogórek świeży 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) pasta z białek jaj 80g (JAJ)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kiełbasa żywiecka 15 (SOJ, SEL)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Żeberka wieprzowe w miodzie 120g  MLE) Ziemniaki 250g, Colesław 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Eskalopki drobiowe 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g, Puree z selera i pietruszki 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Eskalopki drobiowe 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g, Colesław 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Eskalopki drobiowe 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g, Puree z selera i pietruszki 150g (SEL) 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 (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) Szynka konserwowa 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) Szynka konserwowa 60g (SEL, 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) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>POSILEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15 g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2291kcal; B: 98,8g; T: 79g; Kw. tł. nasyc.: 25,8g; W: 352,8g; w tym cukry: 126g; Bł: 30g; Sól: 4,9g</b>	<b>E: 2183kcal; B: 88,5g; T: 59,7g; Kw. tł. nasyc.: 18,2g; W: 355,8g; w tym cukry: 128g; Bł: 27g; Sól: 4,6g</b>	<b>E: 2267kcal; B: 102,7g; T: 65g; Kw. tł. nasyc.: 21,6g; W: 367,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 38,6g; Sól: 5,2g</b>	<b>E: 2227kcal; B: 98,7g; T: 55g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 367,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 19,6g; Sól: 5,0g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
12.11.2024 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) pasztet z ciecierzycy z warzywami 60g (SOJ, GOR) 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) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) 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) pasztet z ciecierzycy z warzywami 60g (SOJ, GOR) 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) szynka drobiowa 80g (SOJ, GOR)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	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 Pieczona dynia 150 g
	<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) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) 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) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) Papryka świeża 50g 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)
	<b>POSILEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E:2172 kcal; B:86,7g; T:67,2g; Kw. tł. nasc.: 23,8g W:318,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 29,3g; Sól:4,4g	E:2008kcal; B:88,2g; T:59,6g; Kw. tł. nasc.: 20,1g W:300,8g w tym cukry: 128,1g; Bł:23,9g; Sól:4,2g	E:2154 kcal; B:98,7g; T:63,2g; Kw. tł. nasc.: 24,8g, W:318,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 34,3g; Sól:4,4g	E:2003kcal; B:88,2g; T:51,6g; Kw. tł. nasc.: 20,8g W:311,4g w tym cukry: 124,1g; Bł:21,9g; Sól:4,8g

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
13.11.2024 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) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) ogórek świeży 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) wędlina drobiowa 60 g (SEL, 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) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) ogórek świeży 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) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) ser żółty 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa neapolitańska z drobnym mako- ronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Roladki drobiowe z suszonymi pomidorami i mozzarellą 120g (MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, sos własny 100 ml (GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa neapolitańska z drobnym mako- ronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Roladki drobiowe z warzywami 120g Sos ziołowy 100ml (GLU PSZ) Ziemniaki 250g Surówka z marchewki i pomarańczy 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa neapolitańska z drobnym mako- ronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Roladki drobiowe z warzywami 120g Sos ziołowy 100ml (GLU PSZ) Ziemniaki 250g Surówka z marchewki i pomarańczy 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa koperkowa z drobnym mako- ronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladki drobiowe z warzywami 120g Sos ziołowy 100ml (GLU PSZ) Ziemniaki 250g Gotowana marchew 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Banan 150g/ 1 szt	Banan 150g/ 1 szt	Banan 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) Pasta z twarogu i tuńczyka 60g (MLE, RYB) mix sałat 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i gotowanej ryby 60g (MLE, RYB) mix sałat 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i gotowanej ryby 60g (MLE, RYB) 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) Pasta z twarogu i gotowanej ryby 80g (MLE, RYB)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połędwica drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E:2162 kcal; B:92,1g; T:69,2g; Kw. tł. nasc.: 24,8g W:328,9g w tym cukry: 111,3g; Bł: 26,3g; Sól:4,5g</b>	<b>E:2160 kcal; B:92,1g; T:69,2g; Kw. tł. nasc.: 24,8g W:326,9g w tym cukry: 111,3g; Bł: 26,3g; Sól:4,5g</b>	<b>E:2237 kcal; B:98,6g; T:72,3g; Kw. tł. nasc.: 22,8g, W:321,9g w tym cukry: 118,3g; Bł: 34,3g; Sól:4,9g</b>	<b>E:2148kcal; B:89,2g; T:51,2g; Kw. tł. nasc.: 21,8g W:318,8g w tym cukry: 124,1g; Bł:20,9g; Sól:4,4g</b>	

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
14.11.2024 Czwartek	<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina 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 ogórkowa z ryżem 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 ryżowa 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 ogórkowa z ryżem 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 ryżowa 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
	<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) galaretka drobiowa 150g (SEL) , cytryna 10g, sałata lodowa 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) galaretka drobiowa 150g (SEL) , cytryna 10g, sałata lodowa 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) galaretka drobiowa 150g (SEL) , cytryna 10g, sałata lodowa 30g Mus owocowy bez cukru 150 ml	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) twaróg 60 g (MLE) dżem owocowy 50g
	<b>POSIŁEK 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: 2285 kcal; B:82,7g; T:74,2g; Kw. tł. nasyc.: 25,4g W:383,2g w tym cukry: 112,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g</b>	<b>E: 2272 kcal; B:84,7g; T:70,2g; Kw. tł. nasyc.: 25,4g W:383,2g w tym cukry: 112,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g</b>	<b>E: 2293kcal; B:90,1g; T:67,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g W:392,2g w tym cukry: 59,3g; Bł:42,3g; Sól:6,2g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
15.11.2024 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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) 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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Białka jaja 80g (JAJ)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryba po grecku 120 g (RYB, SEL)  ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryba po grecku 120 g (RYB, SEL)  ziemniaki 250g, Pieczona pietruszka 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryba po grecku 120 g (RYB, SEL)  ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryba pieczona 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g, Pieczona pietruszka 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Pomarańcza 150g/1 szt	Pomarańcza 150g/1 szt	Pomarańcza 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) Pasta z twarogu i szczypiorku 60g(MLE) Papryka świeża 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) 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 szczypiorku60g(MLE) Papryka świeża 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 koperku 80 g (MLE)
	<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: 2218 kcal; B:89,7g; T:92,2g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g W:358,9g w tym cukry: 106,3g; Bł: 28,3g; Sól:4,8g</b>	<b>E: 2215kcal; B:84,2g; T:64,6g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g W:345,9g w tym cukry: 111,3g; Bł: 24,3g; Sól:4,8g</b>	<b>E: 2281kcal; B:93,7g; T:82,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,3g W:335,9g w tym cukry: 71,3g; Bł: 38,3g; Sól:5,7g</b>	<b>E: 2199kcal; B:83,9g; T:61g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g W:341,9g w tym cukry: 106,3g; Bł: 18,3g; Sól:4,5g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
16.11.2024 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) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) ogórek świeży 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60 g (SEL, 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) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) ogórek świeży 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina 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>	Barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska z jajkiem 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos jasny 100g(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska 120g (GLU PSZ) (JAJ, GLU PSZ) Sos jasny 100g(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska z jajkiem 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos jasny 100g(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska 120g (GLU PSZ) Sos jasny 100g(GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Puree z selera 150g (SEL) 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 z twarogu i tuńczyka 60g (MLE, 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 tuńczyka 60g (MLE, RYB) 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 tuńczyka 60g (MLE, RYB) sałata lodowa 30g 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)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paszтет drobiowy 15g (SOJ, GOR)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2192kcal; B: 90,5g; T: 74g; Kw. tł. nasc.: 21,8g; W: 306,8g; w tym cukry: 132g; Bł: 28g; Sól:5,1g</b>	<b>E: 2190kcal; B: 90,5g; T: 74g; Kw. tł. nasc.: 21,8g; W: 302,8g; w tym cukry: 132g; Bł: 28g; Sól:5,1g</b>	<b>E: 2273kcal; B:95,9g; T 80,0g; Kw. tł. nasc.:21,7g; W:271,1g; w tym cukry: 75,9g; Bł:35,6g; Sól:6,0g</b>	<b>E: 2147 kcal; B: 88g; T: 54g; Kw. tł. nasc.: 17,8g; W: 319,2g; w tym cukry: 138g; Bł: 19g; Sól:5,1g</b>



		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
17.11.2024 Niedziela	<b>ŚNIADANIE</b>	Kakao z cukrem 300ml (MLE)  chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kakao z cukrem 300ml (MLE)  chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kakao bez cukru 300ml (MLE)  chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80g (SEL, GOR)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Kotlet schabowy smażony 140g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki 250g, Surówka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Schab z pieca 120g Sos własny 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Surówka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Schab z pieca 120g Sos własny 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Surówka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Schab z pieca 120g Sos własny 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Buraczki gotowane 150g 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 jajeczna 60g (JAJ) mix sałat z rukolą 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 z rukolą 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 z rukolą 30g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Białka jaj 80g (JAJ)
	<b>POSILEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połudwica drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2283 kcal; B:92,4g; T:90,6g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g W:342,2g w tym cukry: 102,3g; Bł: 29,3g; Sól:5,5g</b>	<b>E: 2141kcal; B:89,2g; T:69,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 344,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,0g</b>	<b>E: 2327 kcal; B:96,7g; T:72,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:362,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 38,3g; Sól:5,9g</b>	<b>E: 2114kcal; B:87,2g; T:68,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 368,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 17,3g; Sól:5,0g</b>