

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
11.07.2024 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) 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) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kielbasa żywiecka 15 (SOJ, SEL)	
	OBIAD	Zupa minestrone z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zawijaniec schabowy 140g Sos jasny 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Sałata masłowa z jogurtem (MLE) 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Schab gotowany 120g Sos jasny 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Sałata masłowa z jogurtem (MLE) 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa minestrone z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Schab gotowany 120g Sos jasny 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Sałata masłowa z jogurtem (MLE) 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Schab gotowany 120g Sos jasny 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Gotowana marchew 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 szczypiorku 60g (MLE) Papryka konserwowa 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) 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) Papryka konserwowa 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 koperku 80 g (MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15 g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2286kcal; B: 98,50g; T: 78g; Kw. tł. nasyc.: 25,8g; W: 352,8g; w tym cukry: 126g; Bł: 30g; Sól: 4,9g	E: 2183kcal; B: 89,5g; T: 59,8g; Kw. tł. nasyc.: 18,2g; W: 355,8g; w tym cukry: 128g; Bł: 27g; Sól: 4,6g	E: 2263kcal; B: 103,7g; T: 63g; Kw. tł. nasyc.: 21,6g; W: 367,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 38,6g; Sól: 5,2g	E: 2228kcal; B: 98,60g; T: 55g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 367,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 19,6g; Sól: 5,0g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
12.07.2024 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) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ), Mix sałat 30g	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) 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 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 białka jaja 80g (JAJ)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15 g (MLE)	
	OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Smażony mintaj 140 g (RYB, JAJ, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g; Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekany mintaj 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE) Młode ziemniaki 250 g; Pieczona cukinia 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekany mintaj 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE) Młode ziemniaki 250 g; Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekany mintaj 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE) Młode ziemniaki 250 g Pieczona cukinia 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Sok owocowy przecierowy 300ml/ 1 szt	Sok owocowy przecierowy 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) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 50g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) pomidor 70g/1 szt Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 50g
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2337 kcal; B:86,7g; T:78,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:358,9g w tym cukry: 106,3g; Bł: 28,3g; Sól:4,8g	E: 2185kcal; B:81,2g; T:56,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:385,9g w tym cukry: 111,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,8g	E: 2329 kcal; B:92,7g; T:762g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g W:345,9g w tym cukry: 71,3g; Bł: 34,3g; Sól:5,7g	E: 2172kcal; B:82,2g; T:55,1g; 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
13.07.2024 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) kiełbasa krakowska 60g(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) 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(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)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek homogenizowany 15g (MLE)	
	OBIAD	Barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone pulpety drobiowe 120g (MLE, JAJ, GLU PSZ) Sos pomidorowy 100g (MLE, GLU PSZ) Kasza jęczmienna 250 g (GLU PSZ) Surówka z selera na słodko 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone pulpety drobiowe 120g (MLE, JAJ, GLU PSZ) Sos pomidorowy 100g (MLE, GLU PSZ) Kasza jęczmienna 250 g (GLU PSZ) Surówka z selera na słodko 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone pulpety drobiowe 120g (MLE, JAJ, GLU PSZ) Sos pomidorowy 100g (MLE, GLU PSZ) Kasza jęczmienna 250 g (GLU PSZ) Surówka z selera na słodko 150g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone pulpety drobiowe 120g (MLE, JAJ, GLU PSZ) Sos pomidorowy 100g (MLE, GLU Młode ziemniaki 250 g Puree z selera i pietruszki 150g(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) 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 gotowanej ryby 80g (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)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połędwica drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2174kcal; B:87,2g; T:67,6g; Kw. tł. nasc.: 20,8g W: 356,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,2g	E: 2167kcal; B:87,2g; T:65,6g; Kw. tł. nasc.: 20,8g W: 356,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,2g	E: 2249 kcal; B:96,7g; T:75,2g; Kw. tł. nasc.: 23,8g W:372,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 38,3g; Sól:6,4g	E: 2114kcal; B:83,2g; T:52,6g; Kw. tł. nasc.: 18,8g W: 344,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 16,3g; Sól:5,2g	

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
14.07.2024 Niedziela	ŚNIADANIE	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Polędwica sopocka 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) Polędwica sopocka 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) Polędwica sopocka 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)
	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) Karkówka z pieca 120g Kapusta zasmażana 150g (GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Kotleciki mielone z pieca na parze 120g (GLU PSZ, JAJ) Gotowane buraczki 150g Sos warzywny 100 g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Kotleciki mielone z pieca na parze 120g (GLU PSZ, JAJ) Kapusta zasmażana 150g Sos warzywny 100 g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Kotleciki mielone z pieca na parze 120g (GLU PSZ, JAJ) Gotowane buraczki 150g Sos warzywny 100 g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Budyń o smaku waniliowym z cukrem 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z cukrem 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym bez cukru 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z cukrem 150 ml (MLE)
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) jajko gotowane 50g/1 szt (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) jajko gotowane 50g/1 szt (JAJ) mix sałat z rukolą 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 z rukolą 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 białek jaj 80g (JAJ)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2295kcal; B: 87,7g; T: 87g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 348,8g; w tym cukry: 107g; Bł: 28g; Sól: 5,1g	E: 2176kcal; B: 84,5g; T: 68g; Kw. tł. nasyc.: 19,2g; W: 311,6g; w tym cukry: 138g; Bł: 28g; Sól: 5,4g	E: 2227kcal; B: 93,7g; T: 73,3g; Kw. tł. nasyc.: 28,1g; W: 296,1g; w tym cukry: 76,9g; Bł: 35,6g; Sól: 8,2g	E: 2132 kcal; B: 83,70g; T: 53g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 326,8g; w tym cukry: 131g; Bł: 19g; Sól: 5,2g	

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
15.07.2024 Poniedziałek	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) szynka wieprzowa 60g (SOJ, SEL) 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) szynka drobiowa 60g (SOJ, SEL) 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) szynka wieprzowa 60g (SOJ, SEL) 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) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	OBIAD	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Smażony filet drobiowy w płatkach kukurydzianych 140g (MLE, JAJ) Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z pekińskiej 150g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Bukiet warzyw 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z pekińskiej 150g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa koperkowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Pieczona cukinia 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) pasztet z ciecierzycy z warzywami 60g (SOJ, GOR) sałata masłowa 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) sałata masłowa 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet z ciecierzycy z warzywami 60g (SOJ, GOR) sałata masłowa 30g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) szynka drobiowa 80g (SOJ, GOR)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet drobiowy 15g (SOJ, GOR)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2336 kcal; B:82,2g; T:86g; Kw. tł. nasy.: 23,8g W:342,2g w tym cukry: 102,9g; Bł: 7 Sól:5,4g	E: 2129kcal; B:82,2g; T:67g; Kw. tł. nasy.: 20,8g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,5g	E: 2262 kcal; B:89,7g; T:72g; Kw. tł. nasy.: 23,8g W:362,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 39,3g; Sól:6,1g	E: 2105kcal; B:83,2g; T:52,6g; Kw. tł. nasy.: 18,7g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 17,3g; Sól:5,0g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
16.07.2024 Wtorek	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) kiełbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) Pomidor 70g/ 1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) szynka konserwowa 60g (SOJ, SEL) Pomidor 70g/ 1 szt	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiełbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) Pomidor 70g/ 1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Zupa rumfordzka z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Łazanki z kapustą 300g (JAJ, GLU PSZ, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekany makaron z jabłkami 300g (GLU PSZ) Sos jogurtowo-owocowy (MLE) 100g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa rumfordzka z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekany makaron z jabłkami 300g (GLU PSZ) Sos jogurtowo-owocowy (MLE) 100g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekany makaron z jabłkami 300g (GLU PSZ) Sos jogurtowo-owocowy (MLE) 100g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Ciasteczka zbożowe 50g (GLU PSZ)	Ciasteczka zbożowe 50g (GLU PSZ)	Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g (GLU PSZ)	Biszkopty 50g (GLU PSZ, JAJ)
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) mix sałat 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) mix sałat 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) mix sałat 30g jabłko 100g/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15 g (MLE)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2296 kcal; B:83,7g; T:84,2g; Kw. tł. nasyc.: 25,4g W:386,2g w tym cukry: 112,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g	E: 2173kcal; B:81,2g; T:59,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W: 388,9g w tym cukry: 110,3g; Bł: 20,3g; Sól:4,5g	E: 2246kcal; B:90,5g; T:68,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g W:398,2g w tym cukry: 59,3g; Bł:42,3g; Sól:6,2g	E: 2159kcal; B:81,6g; T:55,8g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g W: 378,1g w tym cukry: 10,3g; Bł: 17,3g; Sól:4,5g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
17.07.2024 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); pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ), rukola 30g masło 82% 10g (MLE)	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); pasta jajeczna z koperkiem 60g (JAJ), rukola 30g masło 82% 10g (MLE)	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną bez cukru 300 ml; chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ), rukola 30g masło 82% 10g (MLE)	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) pasta z białek jaj 80g (JAJ) masło 82% 10g (MLE)
	II ŚNIADANIE			chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek homogenizowany 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa brokułowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Smażony schab po parysku 140g Młode ziemniaki 250 g Mizeria ze śmietaną 150g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczone medaliony wieprzowe 120g Młode ziemniaki 250 g Sos pieczeniowy 100ml (GLUPSZ, MLE) Gotowana pietruszka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczone medaliony wieprzowe 120g Młode ziemniaki 250 g Sos pieczeniowy 100ml (GLUPSZ, MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml Mizeria ze śmietaną 150g (MLE)	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczone medaliony wieprzowe 120g Młode ziemniaki 250 g Sos pieczeniowy 100ml (GLUPSZ, Gotowana pietruszka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Brzoskwinia 150g /1 szt	Brzoskwinia 150g /1 szt	Brzoskwinia 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) wędlina wieprzowa 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 wieprzowa 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) wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL) pomidor 70g/1 szt 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) ser żółty 15g (MLE)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2338 kcal; B:87,2g; T:84,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:356,2g w tym cukry: 106,3g; Bł: 28,3g; Sól:5,8g	E: 2196kcal; B:87,2g; T:65,9g; Kw. tł. nasyc.: 20,7g W: 341,9g w tym cukry: 104,3g; Bł: 27,3g; Sól:4,9g	E: 2348 kcal; B:95,7g; T:70,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W:342,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 38,3g; Sól:5,9g	E: 2160kcal; B:87,2g; T:61,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 345,9g w tym cukry: 104,3g; Bł: 17,3g; Sól:4,8g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
18.07.2024 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) Paprykarz 60 g (RYB) 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) pasta z ryby gotowanej i marchewki 60g (RYB) 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) Paprykarz 60 g (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 ryby gotowanej i marchewki 80 g (RYB)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kielbasa krakowska 15g (SOJ, SEL)	
	OBIAD	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladki drobiowe z suszonymi pomidorami i mozzarellą 120g Sos szpinakowy 100ml(GLU PSZ, MLE) Surówka z marchewki i selera (SEL) Młode ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 120g Sos szpinakowy 100ml(GLU PSZ, MLE) Surówka z marchewki i selera (SEL) Młode ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 120g Sos szpinakowy 100ml(GLU PSZ, MLE) Surówka z marchewki i selera (SEL) Młode ziemniaki 250 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 120g Sos szpinakowy 100ml(GLU PSZ, Puree z marchewki i selera (SEL) Młode ziemniaki 250 g 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) 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) twaróg 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E:2271 kcal; B:92,7g; T:70,2g; Kw. Tł. Nasyc. 21,3g, W:347,9g w tym cukry: 108,3g; Bł: 28,3g; Sól:4,9g	E:2218 kcal; B:87,1g; T:61,4g; Kw. Tł. Nasyc. 21,0g, W:346,9g; w tym cukry: 106,3g; Bł: 28,3g; Sól:4,9g	E:2294 kcal; B:98,3g; T:71,2g; Kw. Tł. Nasyc. 26,3g, W:352,9g w tym cukry: 68,3g; Bł: 39,3g; Sól:5,5g	E:2196 kcal; B:82,1g; T:55,4g; Kw. Tł. Nasyc. 20,0g, W:349,9g; w tym cukry: 112,3g; Bł: 21,3g; Sól:4,6g	

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
19.07.2024 Piątek	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) miód 60g, jabłko 100g/1 szt	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) miód 60g, jabłko 100g/1 szt	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną bez cukru 300 ml; chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) ser żółty 60g (MLE) rukola 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) miód 60g, jabłko pieczone 100g/1 szt
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa fasolowa z makaronem 450 ml (MLE, JAJ, SEL, GLU PSZ) Ryba zapiekana w porach 120g (RYB) Młode ziemniaki 250 g Surówka z kiszanej kapusty 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml (MLE, JAJ, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana 150g Młode ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml (MLE, JAJ, SEL, GLU PSZ) Ryba zapiekana w porach 120g (RYB) Młode ziemniaki 250 g Surówka z kiszanej kapusty 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana 150g Młode ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Kisiel owocowy 150g	Kisiel owocowy 150g	Kisiel owocowy 150g	Kisiel owocowy 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) Papryka konserwowa 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) 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) Papryka konserwowa 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)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2252 kcal; B:90,7g; T:83,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,4g W:373,2g w tym cukry: 106,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g	E: 2237kcal; B:89,2g; T:57,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W: 374,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,6g	E: 2295kcal; B:96,7g; T:68,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g W:392,2g w tym cukry: 57,3g; Bł: 38,3g; Sól:6,8g	E: 2226kcal; B:84,2g; T:54,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g W: 378,1g w tym cukry: 102,3g; Bł: 16,3g; Sól:4,6g	

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
20.07.2024 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) Szynka drobiowa 60g (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) Szynka 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) Szynka drobiowa 60g (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)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) ser żółty 15g (MLE)	
	OBIAD	Kapuśniak z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska z jajkiem 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos ziołowy 100g(GLU PSZ, SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z buraków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska z jajkiem 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos ziołowy 100g(GLU PSZ, SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z buraków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Kapuśniak z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska z jajkiem 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos ziołowy 100g(GLU PSZ, SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z buraków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska 120g (GLU PSZ) Sos jogurtowy (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Gotowane buraczki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Sok owocowy przecierowy 300ml/ 1 szt	Sok owocowy przecierowy 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) Pasta makreli z pomidorami 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 makreli z pomidorami 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 makreli z pomidorami 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)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połędwica drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2198kcal; B: 89,70g; T: 73g; Kw. tł. nasyc.: 21,9g; W: 322,8g; w tym cukry: 133g; Bł: 28g; Sól:5,3g	E: 2195kcal; B: 88,50g; T: 70g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 322,8g; w tym cukry: 131g; Bł: 28g; Sól:5,3g	E: 2234kcal; B:96,2g; T:81,4g; Kw. tł. nasyc.:28,7g; W:341,1g; w tym cukry: 85,9g; Bł:35,6g; Sól 6,5g	E: 2126 kcal; B: 86,50g; T: 51g; Kw. tł. nasyc.: 17,8g; W: 316,8g; w tym cukry: 138g; Bł: 20g; Sól:5,2g	

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
21.07.2024 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 JEŹC) 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) Pieczony schab ze śliwką 120g Sos własny 100 g (GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Surówka z marchewki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony schab 120g Sos własny 100 g (GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Surówka z marchewki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony schab ze śliwką 120g Sos własny 100 g (GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Surówka z marchewki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony schab 120g Sos własny 100 g (GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Puree z marchewki 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) jajko gotowane 50g/1 szt (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) jajko gotowane 50g/1 szt (JAJ) mix sałat z rukolą 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 z rukolą 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 białek jaj 80g (JAJ)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2218kcal; B: 89,5g; T: 72g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 306,8g; w tym cukry: 132g; Bł: 28g; Sól: 5,2g	E: 2211kcal; B: 84,5g; T: 72g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 314,8g; w tym cukry: 136g; Bł: 28g; Sól: 5,2g	E: 2294kcal; B: 94,9g; T 72,0g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g; W: 271,1g; w tym cukry: 75,9g; Bł: 35,6g; Sól: 6,2g	E: 2217 kcal; B: 80g; T: 52g; Kw. tł. nasyc.: 17,8g; W: 319,2g; w tym cukry: 138g; Bł: 19g; Sól: 5,2g