

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
11.04.2024 Czwartek	ŚNIADANIE	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) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ), rzodkiewka 50g	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) pasta jajeczna z koperkiem 60g (JAJ), mix sałat z rukolą 30g	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ), rzodkiewka 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) pasta z białek jaj 80g (JAJ)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kielbasa krakowska 15g (SOJ, SEL)	
	OBIAD	Zupa pieczarkowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Rumszyk pieczony z cebulką 120 g Sos warzywny 100g (SEL, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 250g, Surówka z buraków i jabłka 150g	Zupa krupnik 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpety duszone 120g Sos warzywny 100g (SEL, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 250g, Surówka z buraków i jabłka 150g	Zupa krupnik 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpety duszone 120g Sos warzywny 100g (SEL, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 250g, Surówka z buraków i jabłka 150g	Zupa krupnik 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpety duszone 120g Sos warzywny 100g (SEL, GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 250g, Buraczki gotowane 150g
		kompot owocowy z cukrem 300 ml	kompot owocowy z cukrem 300 ml	kompot owocowy bez cukru 300 ml	kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Kisiel owocowy z cukrem 150g	Kisiel owocowy z cukrem 150g	Kisiel owocowy bez cukru 150g	Kisiel owocowy z cukrem 150g
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60 g (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) 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) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) 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) serek topiony 15 g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2219kcal; B: 83,4,7g; T: 68g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 348,8g; w tym cukry: 102,3g; Bł: 28g; Sól:5,1g	E: 2083kcal; B: 83,50g; T: 56g; Kw. tł. nasyc.: 19,2g; W: 311,6g; w tym cukry: 112g; Bł: 28g; Sól:5,4g	E: 2261kcal; B:91,7g; T:77,3g; Kw. tł. nasyc.:28,1g; W:296,1g; w tym cukry: 76,9g; Bł:35,6g; Sól:8,2g	E: 2074 kcal; B: 81,60g; T: 54g; Kw. tł. nasyc.: 19,6g; W: 324,8g; w tym cukry: 131g; Bł: 19g; Sól:5,2g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
12.04.2024 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 topiony 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% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa brokułowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Dorsz smażony w piecu 140 g (RYB, JAJ, GLU PSZ) ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE) ziemniaki 250g, Pieczona dynia 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE) ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE) ziemniaki 250g, Pieczona dynia 150 g 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) pasta z twarogu i koperku 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 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 koperku 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 80g(MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	E:2326 kcal; B:93,7g; T:79,6g; Kw. tł. nasc.: 24,8g W:372,9g w tym cukry: 115,3g; Bł: 29,3g; Sól:5,2g	E:2185kcal; B:92,2g; T:51,1g; Kw. tł. nasc.: 19,1g W:365,8g w tym cukry: 118,0g; Bł:24,9g; Sól:5,0g	E:2298 kcal; B:112,7g; T:68,2g; Kw. tł. nasc.: 23,8g, W:368,9g w tym cukry: 66,3g; Bł: 41,1g; Sól:5,2g	E:2149kcal; B:92,0g; T:56,6g; Kw. tł. nasc.: 18,1g W:371,8g w tym cukry: 106,1g; Bł:16,9g; Sól:5,1g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
13.04.2024 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) 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) mix sałat z rukolą 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)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek homogenizowany 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa grochowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Rolada wieprzowa 120g Delikatny sos jasny 100g (MLE, GLU (MLE, GLU PSZ) Ryż gotowany 250g Colesław 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Sztuka mięsa 120g Delikatny sos jasny 100g (MLE, GLU (MLE, GLU PSZ) Ryż gotowany 250g Bukiet warzyw 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Sztuka mięsa 120g Delikatny sos jasny 100g (MLE, GLU (MLE, GLU PSZ) Ryż gotowany 250g Colesław 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Sztuka mięsa 120g Delikatny sos jasny 100g (MLE, GLU (MLE, GLU PSZ) Ryż gotowany 250g Puree z selera i marchewki 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Podplomyk 30g (GLU PSZ)	Podplomyk 30g (GLU PSZ)	Podplomyk bez cukru 30g (GLU PSZ)	Podplomyk 30g (GLU PSZ)
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i tuńczyka 60g (MLE, RYB) sałata lodowa 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)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Paprykarz 15g (RYB)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2231 kcal; B:98,7g; T:66,2g; Kw. tł. nasy.: 22,4g W:316,1g w tym cukry: 106,3g; Bł: 34,3g; Sól:4,6g	E:1986kcal; B:97,6g; T:53,6g; Kw. tł. nasy.: 22,1g W:312,8g w tym cukry: 128,1g; Bł:23,9g; Sól:4,6g	E:2259 kcal; B:114,7g; T:73,2g; Kw. tł. nasy.: 24,8g, W:328,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 32,3g; Sól:5,1g	E:2041kcal; B:96,2g; T:49,6g; Kw. tł. nasy.: 20,6g W:321,4g w tym cukry: 124,1g; Bł:19,9g; Sól:4,6g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
14.04.2024 Niedziela	ŚNIADANIE	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL) pomidor 70g/1 szt	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL) pomidor 70g/1 szt	Kakao bez cukru 300ml (MLE) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina wieprzowa 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) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kiełbasa krakowska 15 g (SOJ, SEL, GOR)	
	OBIAD	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Udko pieczone 200g Ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Udko gotowane 200g Sos własny 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Udko gotowane 200g 140g, Sos własny 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Udko gotowane 200g Sos własny 100 g (GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Gotowana marchew 150g 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) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) ogórek kiszony 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) mix sałat z rukolą 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 kiszony 50g 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 60g (JAJ, MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2181 kcal; B:87,7g; T:68,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:341,2g w tym cukry: 106,9g; Bł: 27,3g; Sól:5,4g	E: 2132kcal; B:85,2g; T:62,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 344,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,2g	E: 2251 kcal; B:95,7g; T:76,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,2g W:352,2g w tym cukry: 59,3g; Bł: 38,3g; Sól:5,9g	E: 2143kcal; B:87,2g; T:51,6g; 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
15.04.2024 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) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 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) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 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 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) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 50g
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	OBIAD	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zawijaniec schabowy 140g ziemniaki 250 g Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Schab gotowany 120g Sos pomidorowy 100 g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Schab gotowany 120g Sos pomidorowy 100 g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Schab gotowany 120g Sos pomidorowy 100 g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Ciasteczka zbożowe 50g (GLU PSZ)	Ciasteczka zbożowe 50g (GLU PSZ)	Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g (GLU PSZ)	Ciasteczka zbożowe 50g (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) jabłko 100g/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek homogenizowany 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2263 kcal; B:88,2g; T:82,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:356,2g w tym cukry: 101,3g; Bł: 29,3g; Sól:5,8g	E: 2124kcal; B:87,2g; T:54,9g; Kw. tł. nasyc.: 20,7g W: 341,9g w tym cukry: 101,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,9g	E: 2270 kcal; B:96,7g; T:71,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W:342,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 38,3g; Sól:5,9g	E: 2111kcal; B:87,2g; T:54,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 345,9g w tym cukry: 101,3g; Bł: 17,3g; Sól:4,8g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
16.04.2024 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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (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) szynka konerwowa 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Zupa kapuśniak 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pierogi ruskie (300g) (MLE, GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pszenny 200g (GLU PSZ, JAJ) Ser twarogowy 100g (MLE) Mus jabłkowy 100 ml kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ, JAJ) Ser twarogowy 100g (MLE) Mus jabłkowy 100 ml kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pszenny 200g (GLU PSZ, JAJ) Ser twarogowy 100g (MLE) Mus jabłkowy 100 ml 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) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) papryka świeża 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) 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) 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)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15 g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2192 kcal; B:90,6g; T:66,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,7g W:346,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 31,3g; Sól:4,4g	E:1958kcal; B:93,2g; T:55,6g; Kw. tł. nasyc.: 21,1g W:340,8g 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:366,9g w tym cukry: 82,3g; Bł: 32,3g; Sól:5,4g	E:2047kcal; B:92,2g; T:51,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W:342,4g w tym cukry: 124,1g; Bł:16,9g; Sól:4,9g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
17.04.2024 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) kielbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) pomidor 70g/1 szt	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) kielbasa żywiecka 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) kielbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) pomidor 70g/1 szt	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) 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	Zupa jarzynowa z zacierką 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 jarzynowa z zacierką 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 z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 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 jarzynowa z zacierką 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
	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) Paprykarz 60 g (RYB) sałata lodowa 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta z ryby gotowanej i marchewki 60g (RYB) sałata lodowa 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) sałata lodowa 30g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) pasta z ryby gotowanej i marchewki 80 g (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: 82,50g; T: 78g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 306,8g; w tym cukry: 133g; Bł: 28g; Sól:5,2g	E: 1998kcal; B: 80,50g; T: 56g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 322,8g; w tym cukry: 141g; Bł: 28g; Sól:5,1g	E: 2182kcal; B:93,2g; T:72,4g; Kw. tł. nasyc.:29,7g; W:271,1g; w tym cukry: 75,9g; Bł:36,6g; Sól6,2g	E: 1996 kcal; B: 76,50g; T: 51g; Kw. tł. nasyc.: 17,8g; W: 316,8g; w tym cukry: 137g; Bł: 18,2g; Sól:4,8g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
18.04.2024 Czwartek	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ), ogórek świeży 50g masło 82% 10g (MLE)	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) pasta jajeczna z koperkiem 60g (JAJ), pomidor 70g / 1szt masło 82% 10g (MLE)	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ), ogórek świeży 50g masło 82% 10g (MLE)	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (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) kiełbasa krakowska 15g (SOJ, SEL)	
	OBIAD	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 koperkowa 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
	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 wieprzowa 60g (SOJ, SEL) rzodkiewka 50g (3 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) rukola 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL) rzodkiewka 50g (3 szt) 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)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 1981kcal; B: 79,50g; T: 59g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 315,8g; w tym cukry: 138g; Bł: 26g; Sól:5,1g	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: 2153kcal; B:94,9g; T:68,0g; Kw. tł. nasyc.:21,7g; W:271,1g; w tym cukry: 75,9g; Bł:34,6g; Sól:6,2g	E: 1977 kcal; B: 79,50g; 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
19.04.2024 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 topiony 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% 5g (MLE) serek homogenizowany 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Smażona ryba panierowana 140g (GLU PSZ, SEL, JAJ, RYB) Surówka z kapusty czerwonej 150g Ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Surówka z marchewki i pomarańczy 150g; Ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Surówka z kapusty czerwonej 150g Ziemniaki 250 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana 150g Ziemniaki 250 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	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) ser żółty 60g (MLE) (MLE) 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 koperku 60g (MLE) (MLE) pomidor 70g/1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) ser żółty 60g (MLE) (MLE) ogórek świeży 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 80g(MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2316 kcal; B:86,7g; T:83,2g; Kw. tł. nasc.: 22,4g W:353,2g w tym cukry: 106,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g	E: 2189kcal; B:88,2g; T:57,6g; Kw. tł. nasc.: 20,1g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,6g	E: 2345kcal; B:92,7g; T:68,2g; Kw. tł. nasc.: 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. nasc.: 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
20.04.2024 Sobota	ŚNIADANIE	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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (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) serek topiony 15 g (MLE)	
	OBIAD	Barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki drobiowe duszone 120g Ryż 250g, Surówka z pekińskiej 150g Sos pomidorowy 100ml(MLE, GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki drobiowe duszone 120g Ryż 250g, brokuł gotowany 150g Sos pomidorowy 100ml(MLE, GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki drobiowe duszone 120g Ryż 250g, Surówka z pekińskiej 150g Sos pomidorowy 100ml(MLE, GLU PSZ) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki drobiowe duszone 120g Ryż 250g, dynia pieczona 150g Sos pomidorowy 100ml(MLE, GLU 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) Szynka konserwowa 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) 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) Papryka świeża 50g 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) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR) 80g (MLE, RYB)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2086kcal; B: 98,50g; T: 49,8g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g; W: 350,6g; w tym cukry: 128g; Bł: 28g; Sól: 4,7g	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: 2171kcal; B: 112,60g; 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
21.04.2024 Niedziela	ŚNIADANIE	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) rzodkiewka 50g (3 szt)	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) lodowa sałata 30g	Kakao bez cukru 300ml (MLE) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) rzodkiewka 50g (3 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) pasztet sojowy 15g (GOR, SOJ)	
	OBIAD	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Kotlet schabowy 140g (JAJ, GLU PSZ) Surówka z selera z brzoskwinia i śmietaną 150g (SEL, MLE) Ziemniaki 250g, kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Schab pieczony 120g Sos jasny 100g(MLE, GLU PSZ) Surówka z selera z brzoskwinia i śmietaną 150g (SEL, MLE) Ziemniaki 250g, kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Schab pieczony 120g Sos jasny 100g(MLE, GLU PSZ) Surówka z selera z brzoskwinia i śmietaną 150g (SEL, MLE) Ziemniaki 250g, kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Schab pieczony 120g Sos jasny 100g(MLE, GLU PSZ) Puree z selera i marchewki150g(SEL) Ziemniaki 250g, kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki bez cukru 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) ser żółty 60g (MLE) (MLE) 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 koperku 60g (MLE) (MLE) pomidor 70g / 1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT), masło 82% 10g (MLE), ser żółty 60g (MLE) (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) pasta z twarogu i koperku80g(MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kiełbasa żywiecka 15 (SOJ, SEL)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2296 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: 2256 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	