

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
12.05.2025 Poniedziałek	ŚNIADANIE	Kasza kukurydzana na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna 60g (JAJ) sałata lodowa 30g	Kasza kukurydzana na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna 60g (JAJ) sałata lodowa 30g	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną bez cukru 300 ml; masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna 60g (JAJ) sałata lodowa 30g	Kasza kukurydzana na mleku 350 ml (MLE); bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cukrem 300 ml; masło 82% 10g (MLE) pasta z białek jaj 80g (JAJ)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Smażony filet w panierce 140g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i pomarańczy 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Eskalopki pieczone w ziołach 120g Sos warzywany 100ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, ziemniaki 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Eskalopki pieczone w ziołach 120g Sos warzywany 100ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Surówka z marchewki i pomarańczy 150g, ziemniaki 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Eskalopki pieczone w ziołach 120g Sos warzywany 100ml (MLE, GLU PSZ, SEL) Marchewka na ciepło 150g Ziemniaki 250g 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) Kiełbasa żywiecka 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) 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 żywiecka 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt Jabłko 100g/ 1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlna drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15 g (SEL, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2268kcal; B: 88,7g; T: 88g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 352,8g; w tym cukry: 107g; Bł: 28g; Sól:5,1g	E: 2184kcal; B: 85,5g; T: 65g; Kw. tł. nasyc.: 19,2g; W: 331,6g; w tym cukry: 138g; Bł: 28g; Sól:5,4g	E: 2327cal; B:98,7g; T:77,3g; Kw. tł. nasyc.:28,1g; W:342,1g; w tym cukry: 76,9g; Bł:35,6g; Sól:8,2g	E: 2123kcal; B: 85,2g; T: 55g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 336,8g; w tym cukry: 131g; Bł: 19g; Sól:5,2g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
13.05.2025 Wtorek	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60g (SOJ, 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) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) rukola 30 g	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) ogórek świeży 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) miód 80g
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	OBIAD	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Łazanki z kapustą 300g (JAJ, GLU PSZ, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml Brokuł gotowany 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (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 450ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ, JAJ) Ser twarogowy 100g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 100g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pszenny 200g (GLU PSZ, JAJ) Ser twarogowy 100g (MLE) Sos jogurtowy 100g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml
	PODWIECZOREK	Sok owocowy przecierowy 300ml/1szt	Sok owocowy przecierowy 300ml/1szt	Sok pomidorowy 300 ml/1 szt	Mus owocowy 150g/ 1 szt
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) mix sałat 30 g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) mix sałat 30 g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) mix sałat 30 g Podpłomyk bez cukru 30g (GLU PSZ)	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlna drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Serek topiony 15 g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2222kcal; B:83g; T:76,2g; Kw. tł. nasyc.: 25,4g W:385,2g w tym cukry: 112,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g	E: 2179kcal; B:77,2g; T:60,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W: 387,9g w tym cukry: 110,3g; Bł: 20,3g; Sól:4,5g	E: 2245kcal; B:89,5g; T:69,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g W:397,2g w tym cukry: 59,3g; Bł:42,3g; Sól:6,2g	E: 2159kcal; B:75,6g; T:55,8g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g W: 377,1g w tym cukry: 10,3g; Bł: 17,3g; Sól:4,5g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
14.05.2025 Środa	ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i szczypiorku 60g (MLE) 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) Pasta z twarogu i koperku 60 g (MLE) 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) Pasta z twarogu i szczypiorku 60g (MLE) pomidor 70g/1 szt	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 80 g (MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka wieprzowa 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Zupa grochowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone bitki wieprzowe 120g Sos pieczarkowy 100g (MLE, GLU PSZ), Ziemniaki 250 g; Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone bitki wieprzowe 120g Sos pieczeniowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g; Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa grochowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone bitki wieprzowe 120g Sos pieczeniowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g; Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone bitki wieprzowe 120g Sos pieczeniowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g; Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko pieczone 150g/ 1 szt
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) 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)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2173kcal; B:88,2g; T:69,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,5g	E: 2162kcal; B:86,2g; T:66,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,5g	E: 2315kcal; B:96,6g; T:78,1g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:362,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 39,3g; Sól:6,1g	E: 2127kcal; B:86,6g; T:57,9g; Kw. tł. nasyc.: 18,7g W: 356,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 17,3g; Sól:5,0g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowia/ Trzustkowa/Wrzodowa
15.05.2025 Czwartek	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) paprykarz 60 g (RYB) sałata lodowa 30 g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta z gotowanej ryby i marchewki 60g(RYB) sałata lodowa 30 g	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) paprykarz 60 g (RYB) sałata lodowa 30 g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) pasta z gotowanej ryby i marchewki 80g(RYB)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połudwica sopocka 15g (SEL, GOR)	
	OBIAD	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Placki ziemniaczane po węgiersku 300g (JAJ, GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml Surówka Colesław 150g	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Klops wieprzowy z pieca 120g Sos pomidorowy100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Klops wieprzowy z pieca 120g Sos pomidorowy100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g Surówka Colesław 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Klops wieprzowy z pieca 120g Sos pomidorowy100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Budyń o smaku waniliowym z cukrem 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z cukrem 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym bez cukru 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z cukrem 150 ml (MLE)
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) 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) wędłina 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) 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) wędłina 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: 2325kcal; B: 89,6g; T: 85g; Kw. tł. nasy.: 25,8g; W: 348,8g; w tym cukry: 126g; Bł: 30g; Sól: 4,9g	E: 2194kcal; B: 93,3g; T:67,8g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 362,8g; w tym cukry: 128g; Bł: 27g; Sól: 4,6g	E: 2314kcal; B: 101,7g; T: 73g; Kw. tł. nasyc.: 21,6g; W: 396,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 38,6g; Sól: 5,2g	E: 2131kcal; B: 92,1g; T: 55g; Kw. tł. nasy.: 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
16.05.2025 Piątek	ŚNIADANIE	Ryżanka na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; Ser żółty 60g (MLE) masło 82% 10g (MLE) rzodkiewka 50 g (3 sztuki)	Ryżanka na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; Twaróg 60g (MLE) masło 82% 10g (MLE) Pomidor 70g/1 szt	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną bez cukru 300 ml; Ser żółty 60g (MLE) masło 82% 10g (MLE) rzodkiewka 50 g (3 sztuki)	Ryżanka na mleku 350 ml (MLE); bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cukrem 300 ml; Twaróg 80g (MLE) masło 82% 10g (MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet sojowy 15g (GOR, SOJ)	
	OBIAD	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Miruna w złocistej panierce 140 g (RYB, JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g; Surówka z kiszonej kapusty 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona miruna 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE) Ziemniaki 250 g; Puree z pietruszki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona miruna 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE) Ziemniaki 250 g; Surówka z kiszonej kapusty 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona miruna 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE) Ziemniaki 250 g; Puree z pietruszki 150g 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)
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g 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)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Serek topiony 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2213 kcal; B:91,7g; T:72g; Kw. tł. nasyc.: 22,4g W:373,2g w tym cukry: 106,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g	E: 2168kcal; B:87,2g; T:65g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W: 374,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,6g	E: 2287kcal; B:98,7g; T:79,2g; 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/Wrzdodowa
17.05.2025 Sobota	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) polędwica sopocka 60g (SOJ, SEL) sałata lodowa 30 g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) polędwica sopocka 60g (SOJ, SEL) sałata lodowa 30 g	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) polędwica sopocka 60g (SOJ, SEL) sałata lodowa 30 g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 120g Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 120g Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 120g Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 120g Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Marchewka na ciepło 150 g kompot owocowy z cukrem 300ml
	PODWIECZOREK	Banan 150g/ 1 szt	Banan 150g/ 1 szt	Banan 150g/ 1 szt	Mus owocowy 150g/1 szt
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60g (MLE) Pomidor 70g/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 60 g (MLE) Pomidor 70g/1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i rzodkiewki 60g (MLE) Pomidor 70g/1 szt Podplomyk bez cukru 30g (GLU PSZ)	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 80 g (MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2168kcal; B: 98,6g; T: 64g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g; W: 342,8g; w tym cukry: 126g; Bł: 32g; Sól: 4,8g	E: 2167kcal; B: 97,6g; T: 62g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g; W: 342,8g; w tym cukry: 126g; Bł: 32g; Sól: 4,8g	E: 2292kcal; B: 101,0g; T: 71g; Kw. tł. nasyc.: 22,6g; W: 375,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 39,6g; Sól: 5,2g	E: 2136kcal; B: 99,50g; T: 54,8g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 368,8g; w tym cukry: 123g; Bł: 15g; Sól: 4,6g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowia/ Trzustkowa/Wrzodowa
18.05.2025 Niedziela	ŚNIADANIE	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) pasztet z soczewicy 60g(SOJ, GOR) mix sałat 30 g	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) mix sałat 30 g	Kakao bez cukru 300ml (MLE) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet z soczewicy 60g(SOJ, GOR) mix sałat 30 g	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
	II ŚNIADANIE			chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Szynka konserwowa 15g (SEL, GOR)	
	OBIAD	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Kotlet drobiowy devolay 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ, MLE) ziemniaki 250g Surówka z kapusty pekińskiej 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony filec drobiowy w ziołach 120 g, ziemniaki 250g Sos szpinakowy 100 g (SEL, MLE) Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony filec drobiowy w ziołach 120 g, ziemniaki 250g Sos szpinakowy 100 g (SEL, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony filec drobiowy w ziołach 120 g, ziemniaki 250g Sos szpinakowy 100 g (SEL, MLE) Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g (GLU PSZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiełbasa krakowska 60 g (SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlna drobiowa 60 g (SEL, GOR) Pomidor 70g/1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiełbasa krakowska 60 g (SEL, GOR) ogórek świeży 50 g 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)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15 g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2329kcal; B:81,2g; T:85g; Kw. tł. nasytc.: 24,8g W:342,2g w tym cukry: 102,9g; Bł: 7 Sól:5,4g	E: 2213kcal; B:81g; T:66g; Kw. tł. nasytc.: 20,8g W: 344,1g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,0g; Sól:5,5g	E: 2344 kcal; B:92g; T:76g; Kw. tł. nasytc.: 23,8g W:392,0g w tym cukry: 54,3g; Bł: 39,7g; Sól:6,1g	E: 2117kcal; B:85g; T:56g; Kw. tł. nasytc.: 18,7g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 17,2g; Sól:5,0g