

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowia/ Trzustkowa/Wrzodowa
16.06.2025 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; dżem owocowy 60 g masło 82% 10g (MLE) jabłko 100g / 1 szt	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; dżem owocowy 60 g masło 82% 10g (MLE) jabłko 100g / 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 60 g (MLE) pomidor 70g/ 1 szt masło 82% 10g (MLE)	Kasza kukurydzana na mleku 350 ml (MLE); bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cukrem 300 ml; dżem owocowy 80 g masło 82% 10g (MLE) jabłko pieczone 100g/1 szt
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kielbasa żywiecka 15g (SEL, GOR)	
	OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Smażone medaliony wieprzowe 120g (GLU PSZ, JAJ) Ćwikła z chrzanem 150g Sos pieczeniowy 100 g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250g, kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Medaliony wieprzowe z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250g, kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Medaliony wieprzowe z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Ćwikła z chrzanem 150g Sos pieczeniowy 100 g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250g, kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Medaliony wieprzowe z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Buraczki gotowane 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLE, GLU PSZ) Młode 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) polędwica sopocka 60g (SEL, GOR) sałata lodowa 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) polędwica sopocka 60g (SEL, GOR) sałata lodowa 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) polędwica sopocka 60g (SEL, GOR) 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) wędlna drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2321kcal; B:93,7g; T:85,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:302,2g w tym cukry: 94,5g; Bł: 28,7g; Sól:5,3g	E: 2203kcal; B:92,0g; T:72,0g; Kw. tł. nasyc.: 21,9g W: 303,9g w tym cukry: 103,1g; Bł: 26,3g; Sól:4,9g	E: 2462 kcal; B:1055,7g; T:84g; Kw. tł. nasyc.: 28,8g W:322,1g w tym cukry: 61,3g; Bł: 38,3g; Sól:5,7g	E: 2068kcal; B:92,6g; T:57,6g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g W: 305,9g w tym cukry: 98,3g; Bł: 17,9g; Sól:4,9g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
17.06.2025 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) Paprykarz 60 g (RYB) mix sałat 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 ryby gotowanej i marchewki 60g (RYB) mix sałat 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) 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) pasta z ryby gotowanej i marchewki 80 g (RYB)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka konserwowa 15g (SEL, GOR)	
	OBIAD	Zupa wiejska z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kaszanka zapiekana z cebulką 120g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g; Młoda kapusta zasmażana 150g (GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kaszotto z warzywami (300g)(SEL) Sos pomidorowy 100ml (MLE, SEL, GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml Pieczona dynia 150g	Zupa wiejska z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kaszotto z warzywami (300g)(SEL) Sos pomidorowy 100ml (MLE, SEL, GLU PSZ) kompot owocowy bez cukru 300 ml Pieczona dynia 150g	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Risotto warzywne (300g) (SEL) Sos pomidorowy 100ml (MLE, SEL, GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml Pieczona dynia 150g
	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) twarożek z koperkiem 60g (MLE) rzodkiewka 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) twarożek z koperkiem 60g (MLE) rukola 30 g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) twarożek z koperkiem 60g (MLE) rzodkiewka 50g Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g (GLU PSZ)	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15 g (RYB)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2322 kcal; B:87g; T:72,3g; Kw. tł. nasy.: 22,9g W:322,7g w tym cukry: 96,2g; Bł: 31,9g; Sól:4,7g	E:2232 kcal; B:84g; T:67,3g; Kw. tł. nasy.: 21,8g W:329,7g w tym cukry: 94,3g; Bł: 27,8g; Sól:4,6g	E:2395 kcal; B:95g; T:75,7g; Kw. tł. nasy.: 25,9g, W:340,8g w tym cukry: 56,1g; Bł: 41,3g; Sól:5,3g	E:2176kcal; B:86g; T:55,1g; Kw. tł. nasy.: 21,2g W:336,2g w tym cukry: 94,2g; Bł:22,8g; Sól:4,7g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
18.06.2025 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) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) 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) pasztet drobiowy 60g (SOJ, 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) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) 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) miód 80g
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa jarzynowa z soczewicą i zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Brizol z cebulką 120 g (JAJ, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Surówka Colesław 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpet wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos jasny100ml(GLU PSZ, MLE) Młode ziemniaki 250 g Pieczona pietruszka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpet wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos jasny100ml(GLU PSZ, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka Colesław 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpet wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos jasny100ml(GLU PSZ, MLE) Młode ziemniaki 250 g Pieczona pietruszka 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) pasta jajeczna 60g (JAJ, MLE) papryka świeża 50 g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna 60g (JAJ, MLE) mix sałat z rukolą 30 g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna 60g (JAJ, MLE) papryka świeża 50 g 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 białek jaj i twarogu 80g (JAJ, MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15 g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2257kcal; B: 89,1g; T: 75g; Kw. tł. nasy.: 22,6g; W: 302,9g; w tym cukry: 90g; Bł: 29g; Sól:5,3g	E: 2193kcal; B: 89,5g; T: 74g; Kw. tł. nasy.: 18,8g; W: 309,8g; w tym cukry: 93g; Bł: 29g; Sól:5,3g	E: 2442kcal; B:98,9g; T 84,0g; Kw. tł. nasy.:23,2g; W:325,1g; w tym cukry: 42,9g; Bł:35,1g; Sól:5,8g	E: 2162kcal; B: 91g; T: 57g; Kw. tł. nasy.: 16,9g; W: 314,9g; w tym cukry: 97g; Bł: 18,6g; Sól:5,1g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobową/ Trzustkową/Wrzdodową
19.06.2025 Czwartek Boże Ciało	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) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) ogórek świeży 50 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) wędlina drobiowa 60 g (SEL, 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) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) ogórek świeży 50 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 16g (RYB)	
	OBIAD	Zupa minestrone z drobnym makar- nem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kotlet drobiowy devolay 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Eskalopki pieczone w ziołach 120g Sos ziołowy 100g (MLE, GLU PSZ, SEL) Młode ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa minestrone z drobnym makar- nem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Eskalopki pieczone w ziołach 120g Sos ziołowy 100g (MLE, GLU PSZ, SEL) Młode ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Eskalopki pieczone w ziołach 120g Sos ziołowy 100g (MLE, GLU PSZ, SEL) Młode ziemniaki 250 g Marchewka na ciepło 150g kompot owocowy z cukrem 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) galaretka drobiowa 150g (SEL) , cytryna 10g, mix sałat 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, mix sałat 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, mix sałat 30g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) twaróg 80g (MLE),
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) polędwica sopocka 15g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2265kcal; B: 96,7g; T: 78g; Kw. tł. nasy.: 25,6g; W: 307,8g; w tym cukry: 88g; Bł: 29g; Sól: 5,2g	E: 2148kcal; B: 95,9g; T: 63g; Kw. tł. nasy.: 23,8g; W: 308,4g; w tym cukry: 86g; Bł: 22g; Sól: 5,1g	E: 2389kcal; B: 103,7g; T: 75,8g; Kw. tł. nasy.: 29,9g; W: 325,4g; w tym cukry: 52,2g; Bł: 35,7g; Sól: 5,5g	E: 2109kcal; B: 98,2g; T: 53g; Kw. tł. nasy.: 18,7g; W: 319,3g; w tym cukry: 93g; Bł: 17g; Sól: 5,1g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
20.06.2025 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; masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) sałata lodowa 30 g	Ryżanka 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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) sałata lodowa 30 g	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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) sałata lodowa 30 g	Ryżanka 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) Białka jaja 80g (JAJ)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Serek topiony 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa grochowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryba morszczuk z patelni 140g (RYB, JAJ, GLU PSZ) Surówka z kiszonej kapusty 150 g Młode ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa koperkowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony morszczuk 120 g (RYB) Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Pieczona cukinia 150g Młode ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa koperkowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony morszczuk 120 g (RYB) Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Surówka z kiszonej kapusty 150 g Młode ziemniaki 250 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa koperkowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony morszczuk 120 g (RYB) Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Pieczona cukinia 150g Młode ziemniaki 250 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)	Biszkopty 50g (GLU PSZ)
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 60g (MLE) masło 82% 10g (MLE) pomidor 70g/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg 60g (MLE) masło 82% 10g (MLE) pomidor 70g/1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 60g (MLE) masło 82% 10g (MLE) pomidor 70g/1 szt Jabłko 100g/ 1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) Twaróg 80g (MLE) masło 82% 10g (MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2332kcal; B:93,2g; T:83,9g; Kw. tł. nasyc.: 23,7g W:313,4g w tym cukry: 86,6g; Bł: 31,6g; Sól:5,3g	E:2189cal; B:93,6g; T:59,0g; Kw. tł. nasyc.: 22,3g W:318,2g w tym cukry: 89,0g; Bł:23,7g; Sól:4,8g	E:2376kcal; B:102,2g; T:73,8g; Kw. tł. nasyc.: 28,0g, W:338,3g w tym cukry: 53,2g; Bł: 40,6g; Sól:5,6g	E:2151kcal; B:96,3g; T:52,7g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g W:331,2g w tym cukry: 102,1g; Bł:18,5g; Sól:4,9g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
21.06.2025 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) pasztet z ciecierzycy 60g(SOJ,GOR) ogórek świeży 50 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) pasztet drobiowy 60 g (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 z ciecierzycy 60g(SOJ,GOR) ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) dżem owocowy 80g
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Zupa kaszubska z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone roladki ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120g (SEL) Sos bazyliowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z selera na słodko 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone roladki z warzywnym farszem120g (SEL) Sos bazyliowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z selera na słodko 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa kaszubska z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone roladki ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120g (SEL) Sos bazyliowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z selera 150g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone roladki z warzywnym farszem120g (SEL) Sos bazyliowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Puree z selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300ml
	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) kielbasa żywiecka 60g(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) kielbasa żywiecka 60g(SEL, 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) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paprykarz 15g (RYB)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2206 kcal; B:85,3g; T:73,0g; Kw. tł. nasytc.: 24,6g W:301,8g w tym cukry: 83,8g; Bł: 25,7g; Sól:4,8g	E:2132 kcal; B:85,4g; T:65,8g; Kw. tł. nasytc.: 24,8g W:302,7g w tym cukry: 85,9g; Bł: 23,1g; Sól:4,8g	E:2369 kcal; B:93,9g; T:76.2g; Kw. tł. nasytc.: 25,2g, W:322,7g w tym cukry: 117,2g; Bł: 34,4g; Sól:5,3g	E:2106kcal; B:89,2g; T:53,3g; Kw. tł. nasytc.: 23,2g W:313,9g w tym cukry: 83,6g; Bł:15,8g; Sól:4,5g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
22.06.2025 Niedziela	ŚNIADANIE	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i szczypiorku 60g (MLE) pomidor 70g/1 szt	Kakao z cukrem 300ml (MLE) 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	Kakao bez cukru 300ml (MLE) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i szczypiorku 60g (MLE) 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 twarogu i koperku 80 g (MLE)
	II ŚNIADANIE			chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kiełbasa żywiecka 15g (SEL, GOR)	
	OBIAD	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Kotlet schabowy po parysku 140g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Młode ziemniaki 250 g Mizeria ze śmietaną (MLE) 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe 120 g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Marchewka na ciepło 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe 120 g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Mizeria ze śmietaną (MLE) 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe 120 g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Marchewka na ciepło 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	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) polędwica sopocka 60g (SOJ, SEL) sałata lodowa 30 g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) polędwica sopocka 60g (SOJ, SEL) sałata lodowa 30 g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) polędwica sopocka 60g (SOJ, SEL) sałata lodowa 30 g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	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: 2306 kcal; B:88,3g; T:79,9g; Kw. tł. nasyc.: 25,3g W:315,7g w tym cukry: 82,5g; Bł: 29,3 Sól:5,6g	E: 2168kcal; B:88,7g; T:65,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,1g W: 316,7g w tym cukry: 83,3g; Bł: 20,5g; Sól:5,4g	E: 2396 kcal; B:98,8g; T:78,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,9g W:335,0g w tym cukry: 55,4g; Bł: 37,7g; Sól:6,2g	E: 2129kcal; B:90,3g; T:57,5g; Kw. tł. nasyc.: 18,9g W: 323,2g w tym cukry: 82,8g; Bł: 16,9g; Sól:5,2g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
23.06.2025 Poniedziałek	ŚNIADANIE	Płatki owsiane 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, MLE) papryka świeża 50 g	Płatki owsiane 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, MLE) rukola 30 g	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, MLE) papryka świeża 50 g	Płatki owsiane 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) pasztet sojowy 15g (GOR, SOJ)	
	OBIAD	Zupa neapolitańska z drobnym makaronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Nuggetsy z kurczaka 140g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z pekińskiej 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa neapolitańska z drobnym makaronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, Młode ziemniaki 250g sos jasny 100 ml (MLE, SEL) Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa neapolitańska z drobnym makaronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, Młode ziemniaki 250g sos jasny 100 ml (MLE, SEL) Surówka z pekińskiej 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, Młode ziemniaki 250g sos jasny 100 ml (MLE, SEL) 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) 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 Mus owocowy bez cukru 150 ml	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) tuńczyk 15g (RYB)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2286kcal; B: 97,9g; T: 76g; Kw. tł. nasyc.: 25,6g; W: 312,8g; w tym cukry: 89g; Bł: 32g; Sól:5,5g	E: 2158kcal; B: 96,9g; T: 64g; Kw. tł. nasyc.: 23,2g; W: 309,9g; w tym cukry: 89g; Bł: 22g; Sól:5,3g	E: 2397kcal; B:105,9g; T:78,4g; Kw. tł. nasyc.:31,1g; W:327,0g; w tym cukry: 57,2g; Bł:35,3g; Sól:6,1g	E: 2112kcal; B: 98,9g; T: 53g; Kw. tł. nasyc.: 18,5g; W: 321,2g; w tym cukry: 107g; Bł: 17g; Sól:5,3g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
24.06.2025 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 60 g (SOJ, 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) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, 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) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, 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) Pasta z twarogu i tuńczyka 80 g (MLE, RYB)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekany ryż z truskawkami 300g sos śmietanowy z cukrem 100ml (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekany ryż z truskawkami 300g sos śmietanowy z cukrem 100ml (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekany ryż z truskawkami 300g sos śmietanowy bez cukru 100ml kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekany ryż z jabłkami 300g sos jogurtowy z cukrem 100ml (MLE) 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) 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) Podpłomyk bez cukru 30g (GLU PSZ)	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) kiełbasa żywiecka 15g (SEL, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2295kcal; B:79g; T:74g; Kw. tł. nasyc.: 26,2g W:339g w tym cukry: 81,8g; Bł: 26,7g; Sól:5,4g	E: 2192kcal; B:80g; T:65g; Kw. tł. nasyc.: 21,2g W: 340,9g w tym cukry: 81,6g; Bł: 19,6g; Sól:4,7g	E: 2432kcal; B:86g; T:75,0g; Kw. tł. nasyc.: 23,7g W:351,6g w tym cukry: 57,5g; Bł:41,1g; Sól:6,0g	E: 2169kcal; B:85g; T:57g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g W: 347,2g w tym cukry: 102,3g; Bł: 16,9g; Sól:4,6g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobową/ Trzustkową/Wrzodową
25.06.2025 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) Szynka wieprzowa 60g (SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	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) Szynka wieprzowa 60g (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) Szynka wieprzowa 60g (SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	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)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Serek topiony 15 g (MLE)	
	OBIAD	Zupa brokułowa z drobnym makar- nem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczone udka z kurczaka 200 g Młode ziemniaki 250 g sos własny 150g (MLE, GLU PSZ) Surówka z marchewki i pomarańczy 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa koperkowa z drobnym makar- nem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczone udka z kurczaka 200 g Młode ziemniaki 250 g sos własny 150g (MLE, GLU PSZ) Surówka z marchewki i pomarańczy 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa brokułowa z drobnym makar- nem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczone udka z kurczaka 200 g Młode ziemniaki 250 g sos własny 150g (MLE, GLU PSZ) Surówka z marchewki i pomarańczy 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa koperkowa z drobnym makar- nem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Gotowane udka z kurczaka 200 g Młode ziemniaki 250 g sos własny 150g (MLE, GLU PSZ) Marchewka na ciepło 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko pieczone 150g/ 1 szt
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i tuńczyka 60g (MLE, RYB) sałata lodowa 30 g	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 30 g	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 30 g 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 gotowanej ryby 80g (MLE, RYB)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połudwica sopocka 15g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2163kcal; B:87g; T:64g; Kw. tł. nasy.: 20,9g W: 315,6g w tym cukry: 82,4g; Bł: 24,2g; Sól:5,3g	E: 2160kcal; B:86g; T:63g; Kw. tł. nasy.: 21,0g W: 319,1g w tym cukry: 85,3g; Bł: 21,2g; Sól:5,2g	E: 2376 kcal; B:94g; T:77g; Kw. tł. nasy.: 26,9g W:383,0g w tym cukry: 55,9g; Bł: 40,7g; Sól:6,2g	E: 2123kcal; B:88g; T:55g; Kw. tł. nasy.: 19,9g W: 339,8g w tym cukry: 83,6g; Bł: 18,1g; Sól:5,3g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowia/ Trzustkowa/Wrzodowa
26.06.2025 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) pasztet drobiowy 60g (SOJ, 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) pasztet drobiowy 60g (SOJ, 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) pasztet drobiowy 60g (SOJ, 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) miód 80g
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
	OBIAD	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysowym 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Rolada śląska 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250g Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250g Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250g Sałatka z buraczków z jabłkiem 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250g Gotowane buraczki 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) 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) 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) 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)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kiełbasa żywiecka 15g (SEL, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2252 kcal; B:92,6g; T:75,6g; Kw. tł. nasyc.: 21,4g W:314,1g w tym cukry: 82,2g; Bł: 32,0g; Sól:4,9g	E:2245kcal; B:90,6g; T:73,6g; Kw. tł. nasyc.: 21,1g W:313,9g w tym cukry: 80,9g; Bł:24,4g; Sól:5,0g	E:2472 kcal; B:98,9g; T:89,8g; Kw. tł. nasyc.: 25,5g, W:362,9g w tym cukry: 45,5g; Bł: 39,3g; Sól:5,9g	E:2118kcal; B:90,8g; T:56,8g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:362,4g w tym cukry: 122,5g; Bł:19,9g; Sól:4,9g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowia/ Trzustkowa/Wrzodowa
27.06.2025 Piątek	ŚNIADANIE	Kasza manna 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) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 50g	Kasza manna 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) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 50g	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) twaróg 60g (MLE) pomidor 70g/1 szt	Kasza manna 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) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 50g
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet sojowy 15g (GOR, SOJ)	
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryba morszczuk z patelni 140g (RYB, JAJ, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem na ciepło 150g, Młode ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony morszczuk 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250g Marchewka na ciepło 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony morszczuk 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250g Marchewka z groszkiem na ciepło 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony morszczuk 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250g Marchewka na ciepło 150g Ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) sałata lodowa 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) sałata lodowa 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) sałata lodowa 30g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	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:2295kcal; B:89,0g; T:81,8g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g W:325,4g w tym cukry: 85,3g; Bł: 32,3g; Sól:5,2g	E:2203cal; B:90,2g; T:59,8g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W:332,8g w tym cukry: 90,0g; Bł:20,9g; Sól:5,0g	E:2373kcal; B:102,9g; T:70,9g; Kw. tł. nasyc.: 28,9g, W:350,0g w tym cukry: 55,4g; Bł: 42,0g; Sól:5,6g	E:2132kcal; B:92,0g; T:50,7g; Kw. tł. nasyc.: 17,1g W:335,8g w tym cukry: 105,8g; Bł:17,9g; Sól:4,8g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
28.06.2025 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) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g(MLE, RYB) mix sałat 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 twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g(MLE, RYB) mix sałat 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) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g(MLE, RYB) 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) Pasta z twarogu i gotowanej ryby 80g (MLE, RYB)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy z pieca 120g Sos warzywny 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy z pieca 120g Sos warzywny 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250g Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy z pieca 120g Sos warzywny 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250g Surówka z białej kapusty 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy z pieca 120g Sos warzywny 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250g Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Nektarynka 150g / 1 szt	Nektarynka 150g / 1 szt	Nektarynka 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) Kiełbasa krakowska 60g (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 80 g (SEL, GOR) rukola 30 g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (SEL, GOR) ogórek świeży 50 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) Paprykarz 15g (RYB)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2276kcal; B:80g; T:72g; Kw. tł. nasy.: 22,8g W: 311,9g w tym cukry: 72,3g; Bł: 21,3g; Sól:5,5g	E: 2272kcal; B:80g; T:70g; Kw. tł. nasy.: 20,8g W: 312,8g w tym cukry: 74,3g; Bł: 21,3g; Sól:5,4g	E: 2380kcal; B:89g; T:83g; Kw. tł. nasy.: 24,8g W:349,2g w tym cukry: 57,3g; Bł: 41,7g; Sól:6,0g	E: 2182kcal; B:80g; T:55g; Kw. tł. nasy.: 18,7g W: 343,5g w tym cukry: 82,8g; Bł: 16,3g; Sól:5,0g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
29.06.2025 Niedziela	ŚNIADANIE	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) pomidor 70g/1 szt	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) twarożek z pietruszką 60g (MLE) pomidor 70g/1 szt	Kakao bez cukru 300ml (MLE) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Ser żółty 60g (MLE) pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) twarożek z pietruszką 60g (MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Smażony filet w płatkach kukurydzianych 140g (JAJ) Młode ziemniaki 250 g Surówka z selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Eskalopki pieczone w ziołach 120g Sos warzywany 100ml Młode ziemniaki 250 g Surówka z selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Eskalopki pieczone w ziołach 120g Sos warzywany 100ml Młode ziemniaki 250 g Surówka z selera 150g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Eskalopki pieczone w ziołach 120g Sos warzywany 100ml Młode ziemniaki 250 g Puree z selera 150g (SEL) 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) polędwica sopocka 60 g (SEL, GOR) papryka świeża 50 g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) polędwica sopocka 60 g (SEL, GOR) rukola 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) polędwica sopocka 60 g (SEL, GOR) papryka świeża 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 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2256kcal; B: 95,9g; T: 75g; Kw. tł. nasy.: 23,3g; W: 306,3g; w tym cukry: 85g; Bł: 31g; Sól: 5,2g	E: 2142kcal; B: 96,2g; T: 61g; Kw. tł. nasy.: 20,2g; W: 302,6g; w tym cukry: 82g; Bł: 23g; Sól: 5,1g	E: 2381kcal; B: 102,7g; T: 78,3g; Kw. tł. nasyc.: 30,2g; W: 332,1g; w tym cukry: 57,9g; Bł: 35,8g; Sól: 6,0g	E: 2109kcal; B: 97,3g; T: 52g; Kw. tł. nasy.: 17,6g; W: 312,8g; w tym cukry: 103g; Bł: 17g; Sól: 5,2g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
30.06.2025 Poniedziałek	ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane 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, MLE) ogórek świeży 50g	Płatki kukurydziane 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, MLE) sałata lodowa 30 g	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, MLE) ogórek świeży 50g	Płatki kukurydziane 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 twarogu i białka jaja 80g (JAJ, MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kielbasa krakowska 15g (SEL, GOR)	
	OBIAD	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Makaron spaghetti 200g (GLU PSZ) sos boloński 200g (GLU PSZ, SEL) Brokuł 50 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Makaron spaghetti 200g (GLU PSZ) sos boloński 200g (GLU PSZ, SEL) Pieczona cukinia 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty spaghetti 200g (GLU PSZ) sos boloński 200g (GLU PSZ, SEL) Brokuł 50 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Pulpeciki drobiowe 120 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 100 g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Pieczona cukinia 150 g 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) 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 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)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2279kcal; B:82,6g; T:69,3g; Kw. tł. nasyc.: 26,4g W:338,2g w tym cukry: 82,0g; Bł: 25,9g; Sól:5,4g	E: 2276kcal; B:82,6g; T:69,4g; Kw. tł. nasyc.: 26,4g W:336,2g w tym cukry: 82,0g; Bł: 24,8g; Sól:5,4g	E: 2468cal; B:89,1g; T:78,8g; Kw. tł. nasyc.: 27,6g W:354,7g w tym cukry: 62,9g; Bł:40,4g; Sól:6,2g	E: 2139kcal; B:81,8g; T:52,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,6g W: 340,1g w tym cukry: 103,3g; Bł: 18,2g; Sól:4,7g