

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
18.11.2024 Poniedziałek	<b>ŚNIADANIE</b>	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; dżem owocowy 80 g masło 82% 10g (MLE)	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; dżem owocowy 80 g masło 82% 10g (MLE)	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną bez cukru 300 ml; twaróg 60g pomidor 70g/ 1 szt masło 82% 10g (MLE)	Płatki kukurydziane 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)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Placki ziemniaczane po węgiersku 300g (JAJ, GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml Surówka z marchewki i jabłka 150g	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy z pieca 120g Sos warzywny 100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy z pieca 120g Sos warzywny 100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g Surówka z marchewki i jabłka 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy z pieca 120g Sos warzywny 100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g Gotowana marchew 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Ciasteczka zbożowe 50g (GLU PSZ)	Ciasteczka zbożowe 50g (GLU PSZ)	Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g (GLU PSZ)	Biszkopty 50g (GLU PSZ)
	<b>KOLACJA</b>	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) kiełbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) Papryka świeża 50g masło 82% 10g (MLE)	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) wędlina drobiowa 60g (SOJ, SEL) Pomidor 70g/1 szt masło 82% 10g (MLE)	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) kiełbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) Papryka świeża 50g masło 82% 10g (MLE) Mus owocowy bez cukru 150 ml	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR) masło 82% 10g (MLE)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2325kcal; B: 94,50g; T: 83g; Kw. tł. nasyc.: 25,8g; W: 348,8g; w tym cukry: 126g; Bł: 30g; Sól: 4,9g</b>	<b>E: 2192kcal; B: 92,50g; T:65,8g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 362,8g; w tym cukry: 128g; Bł: 27g; Sól: 4,6g</b>	<b>E: 2312kcal; B: 108,7g; T: 72g; Kw. tł. nasyc.: 21,6g; W: 396,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 38,6g; Sól: 5,2g</b>	<b>E: 2131kcal; B: 91,60g; T: 56g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 367,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 19,6g; Sól: 5,0g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
19.11.2024 Wtorek	<b>SNIADANIE</b>	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorekiem 60g (MLE ) ogórek konserwowy 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 twarogowa z koperkiem 60g (MLE) rukola 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 twarogowa ze szczypiorekiem 60g (MLE ) ogórek konserwowy 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 twarogowa z koperkiem 80 g (MLE)
	<b>II SNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połudwica drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	<b>OBIAD</b>	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Krokiety z kapustą 300g (JAJ, GLU PSZ, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml pieczona cukinia 150g	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kaszotto z warzywami (300g)(SEL) Sos pomidorowy (MLE, SEL, GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml pieczona cukinia 150g	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kaszotto z warzywami (300g)(SEL) Sos pomidorowy (MLE, SEL, GLU PSZ) kompot owocowy bez cukru 300 ml pieczona cukinia 150g	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Risotto warzywne (300g) (SEL) Sos pomidorowy (MLE, SEL, GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml pieczona cukinia 150g
	<b>PODWIECZOREK</b>	Banan 150g/ 1 szt	Banan 150g/ 1 szt	Banan 150g/ 1 szt	Mus owocowy 150g/1 szt
	<b>KOLACJA</b>	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 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) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) mix sałat 30g	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 30g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15 g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	E:2237 kcal; B:92,2g; T:76,4g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:324,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 28,3g; Sól:4,4g	E:2118kcal; B:98,2g; T:64,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W:300,8g w tym cukry: 128,1g; Bł:23,9g; Sól:4,2g	E:2286 kcal; B:108,7g; T:66,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g, W:338,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 34,3g; Sól:4,4g	E:2141kcal; B:96,6g; T:57,8g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:311,4g w tym cukry: 124,1g; Bł:21,9g; Sól:4,8g	

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
20.11.2024 Środa	<b>SNIADANIE</b>	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt masło 82% 10g (MLE)	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt masło 82% 10g (MLE)	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną bez cukru 300 ml; chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt masło 82% 10g (MLE)	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL) masło 82% 10g (MLE)
	<b>II SNIADANIE</b>			chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paprykarz 15g (RYB)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa brokułowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kotlet drobiowy devolay 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ, MLE) ziemniaki 250g, Surówka z pekińskiej 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Eskalopki pieczone w ziołach 120 g, ziemniaki 250g sos koperkowy 100 ml (MLE, SEL) Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa brokułowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Eskalopki pieczone w ziołach 120 g, ziemniaki 250g sos koperkowy 100 ml (MLE, SEL) Surówka z pekińskiej 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Eskalopki pieczone w ziołach 120 g, ziemniaki 250g sos koperkowy 100 ml (MLE, SEL) Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Sok owocowy przecierowy 300ml/ 1 szt	Sok owocowy przecierowy 300ml/ 1 szt	Sok pomidorowy 300 ml/1 szt	Mus owocowy 150g/ 1 szt
	<b>KOLACJA</b>	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) 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) twaróg 80g (MLE)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg15g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E: 2336kcal; B:86,2g; T:87g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:342,2g w tym cukry: 102,9g; Bł: 7 Sól:5,4g</b>	<b>E: 2216kcal; B:82,2g; T:65g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 354,1g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,0g; Sól:5,5g</b>	<b>E: 2360 kcal; B:94,7g; T:76g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:372,0g w tym cukry: 54,3g; Bł: 39,7g; Sól:6,1g</b>	<b>E: 2111kcal; B:85,2g; T:57,6g; Kw. tł. nasyc.: 18,7g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 17,2g; Sól:5,0g</b>	

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
21.11.2024 Czwartek	<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) 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) Białka jaja 80g (JAJ)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) wędlina wieprzowa 15g (SOJ, SEL)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Karkówka po bawarsku 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g Buraczki zasmażane 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g Gotowane buraczki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g Buraczki zasmażane 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g Gotowane buraczki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko pieczone 150g/ 1 szt
	<b>KOLACJA</b>	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) ogórek świeży 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) rukola 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) ogórek świeży 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) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet sojowy 15g (GOR, SOJ)	
	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E: 2325kcal; B: 96,8g; T: 79g; Kw. tł. nasyc.: 25,8g; W: 352,8g; w tym cukry: 126g; Bł: 30g; Sól: 4,9g</b>	<b>E: 2194kcal; B: 89,5g; T: 59,7g; Kw. tł. nasyc.: 18,2g; W: 355,8g; w tym cukry: 128g; Bł: 27g; Sól: 4,6g</b>	<b>E: 2324kcal; B: 103,7g; T: 72g; Kw. tł. nasyc.: 21,6g; W: 397,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 38,6g; Sól: 5,2g</b>	<b>E: 2227kcal; B: 98,7g; T: 55g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 367,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 19,6g; Sól: 5,0g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
22.11.2024 Piątek	<b>SNIADANIE</b>	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; miód 80 g masło 82% 10g (MLE)	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; miód 80 g masło 82% 10g (MLE)	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną bez cukru 300 ml; ser topiony 60g (MLE) pomidor 70g/ 1 szt masło 82% 10g (MLE)	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE); bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cukrem 300 ml; miód 80 g masło 82% 10g (MLE)
	<b>II SNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryba morszczuk z patelni 140g (RYB, JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g Marchewka z groszkiem na ciepło 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krem z dyni z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony morszczuk 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Gotowana marchew 150g Ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krem z dyni z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony morszczuk 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g Marchewka z groszkiem na ciepło 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Krem z dyni z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony morszczuk 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Gotowana marchew 150g Ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Kisiel owocowy z cukrem 150g	Kisiel owocowy z cukrem 150g	Kisiel owocowy bez cukru 150g	Kisiel owocowy z cukrem 150g
	<b>KOLACJA</b>	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) ser żółty 60g (MLE) papryka świeża 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta z twarogu i koperku 60g (MLE) mix sałat 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) ser żółty 60g (MLE) papryka świeża 50g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) pasta z twarogu i koperku 80g (MLE)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paprykarz 15g (RYB)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E:2318 kcal; B:96,7g; T:76,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:318,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 29,3g; Sól:4,8g</b>	<b>E:2123kcal; B:86,2g; T:60,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W:300,8g w tym cukry: 128,1g; Bł:23,9g; Sól:4,4g</b>	<b>E:2362 kcal; B:89,6g; T:68,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g, W:358,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 34,3g; Sól:4,8g</b>	<b>E:2115kcal; B:86,2g; T:63,7g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:311,4g w tym cukry: 124,1g; Bł:21,9g; Sól:4,4g</b>	

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
23.11.2024 Sobota	<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt 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) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt masło 82% 10g (MLE)	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt masło 82% 10g (MLE)	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR) masło 82% 10g (MLE)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Jajko gotowane 25g 1/2 szt (JAJ)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa grochowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Rolada śląska 120g Surówka z czerwonej kapusty 150g Sos jasny 100 g (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g, kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Medaliony wieprzowe 120g (GLU PSZ, JAJ) Bukiet warzyw 150g Sos jasny 100 g (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g, kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Medaliony wieprzowe 120g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z czerwonej kapusty 150g Sos jasny 100 g (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g, kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Medaliony wieprzowe 120g (GLU PSZ, JAJ) Gotowana pietruszka 150 g Sos jasny 100 g (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g, kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Podpłomyk 30g (GLU PSZ)	Podpłomyk 30g (GLU PSZ)	Podpłomyk bez cukru 30g (GLU PSZ)	Podpłomyk 30g (GLU PSZ)
	<b>KOLACJA</b>	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) pasztet z ciecierzycy 60g(SOJ,GOR) sałata lodowa 30 g masło 82% 10g (MLE)	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) sałata lodowa 30 g masło 82% 10g (MLE)	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) pasztet z ciecierzycy 60g(SOJ,GOR) sałata lodowa 30 g masło 82% 10g (MLE) jabłko 100g/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) twaróg 60g (MLE) dżem 50g masło 82% 10g (MLE)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połędwica drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E: 2267kcal; B: 88,5g; T: 76g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 306,8g; w tym cukry: 132g; Bł: 28g; Sól:5,2g</b>	<b>E: 2218kcal; B: 86,5g; T: 73g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 314,8g; w tym cukry: 136g; Bł: 28g; Sól:5,2g</b>	<b>E: 2313kcal; B:93,9g; T 76,0g; Kw. tł. nasyc.:21,7g; W:271,1g; w tym cukry: 75,9g; Bł:35,6g; Sól:6,2g</b>	<b>E: 2209 kcal; B: 86g; T: 59g; Kw. tł. nasyc.: 17,8g; W: 320,2g; w tym cukry: 138g; Bł: 19g; Sól:5,2g</b>	

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
24.11.2024 Niedziela	<b>SNIADANIE</b>	Kakao z cukrem 300ml (MLE)  chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR) ogórek świeży 50g	Kakao z cukrem 300ml (MLE)  chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR) sałata lodowa 30g	Kakao bez cukru 300ml (MLE)  chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR) ogórek świeży 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>II SNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Filet w panierce z patelni 140g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Surówka z selera i marchewki 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml ziemniaki 250g	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Filet drobiowy z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Puree z selera i pietruszki 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml sos ziołowy 150g (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Filet drobiowy z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z selera i marchewki 150g sos ziołowy 150g (MLE, GLU PSZ) kompot owocowy bez cukru 300 ml ziemniaki 250g	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Filet drobiowy z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Puree z selera i pietruszki 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml sos ziołowy 150g (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g
	<b>PODWIECZOREK</b>	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Wafle ryżowe 30g
	<b>KOLACJA</b>	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna 60g (JAJ) mix sałat z rukolą 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna 60g (JAJ) mix sałat z rukolą 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna 60g (JAJ) mix sałat z rukolą 30g Sok pomidorowy 300 ml/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) pasta z białek jaj 80g (JAJ)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2285kcal; B: 89,50g; T: 79g; Kw. tł. nasyc.: 25,8g; W: 352,8g; w tym cukry: 126g; Bł: 30g; Sól: 4,9g</b>	<b>E: 2182kcal; B: 88,5g; T: 59,8g; Kw. tł. nasyc.: 18,2g; W: 355,8g; w tym cukry: 128g; Bł: 27g; Sól: 4,6g</b>	<b>E: 2293kcal; B: 103,7g; T: 63g; Kw. tł. nasyc.: 21,6g; W: 367,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 38,6g; Sól: 5,2g</b>	<b>E: 2218kcal; B: 89,60g; T: 58g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 367,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 19,6g; Sól: 5,0g</b>

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
25.11.2024 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; powidło 80g masło 82% 10g (MLE)	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; powidło 80g masło 82% 10g (MLE)	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną bez cukru 300 ml; twaróg 60g (MLE) pomidor 70g/1 szt masło 82% 10g (MLE)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE); bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cukrem 300 ml; dżem owocowy 80g masło 82% 10g (MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kiełbasa żywiecka 15g (SOJ, SEL)	
	OBIAD	Zupa kalafiorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Smażony sznycel górski nadziewany ogórkiem 140g (GLU PSZ, JAJ, MLE) ziemniaki 250 g Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe 120 g Sos własny 100 g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe 120 g Sos własny 100 g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe 120 g Sos własny 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)	Biszkopty 50g (GLU PSZ, JAJ)
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Polędwica sopocka 60g (SOJ, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Polędwica sopocka 60g (SOJ, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Polędwica sopocka 60g (SOJ, 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) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Serek topiony 15g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2351 kcal; B:88,7g; T:90,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:362,2g w tym cukry: 102,9g; Bł: 7 Sól:5,4g</b>	<b>E: 2162kcal; B:85,2g; T:64,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,5g</b>	<b>E: 2313 kcal; B:94,6g; T:79,8g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:362,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 39,3g; Sól:6,1g</b>	<b>E: 2124kcal; B:86,6g; T:56,9g; Kw. tł. nasyc.: 18,7g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 17,3g; Sól:5,0g</b>



		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
26.11.2024 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) sałata lodowa 30g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) sałata lodowa 30g	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) sałata lodowa 30g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Białka jaja 80g (JAJ)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet sojowy 15g (GOR, SOJ)	
	OBIAD	Zupa Rumfordzka 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Naleśniki po ukraińsku 300g (2 szt) (JAJ, GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g sos jogurtowy z cukrem 100ml (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa Rumfordzka 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g sos jogurtowy bez cukru 100ml (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g sos jogurtowy z cukrem 100ml (MLE) 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) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) ogórek świeży 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 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) ogórek świeży 50g Mus owocowy bez cukru 150 ml	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2259 kcal; B:81,7g; T:85,2g; Kw. tł. nasyc.: 25,4g W:386,2g w tym cukry: 112,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g	E: 2179kcal; B:82,2g; T:59,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W: 388,9g w tym cukry: 110,3g; Bł: 20,3g; Sól:4,5g	E: 2284kcal; B:92,5g; T:69,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g W:398,2g w tym cukry: 59,3g; Bł:42,3g; Sól:6,2g	E: 2164kcal; B:82,6g; T:55,8g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g W: 378,1g w tym cukry: 10,3g; Bł: 17,3g; Sól:4,5g

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
27.11.2024 Środa	<b>SNIADANIE</b>	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (SEL, 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) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną bez cukru 300 ml; chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (SEL, 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) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>II SNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Smażony filet drobiowy w płatkach kukurydzianych 140 (JAJ) Ziemniaki 250g, Surówka z białej kapusty 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Paski drobiowe z pieca 120g Sos warzywny 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Paski drobiowe z pieca 120g Sos warzywny 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Surówka z białej kapusty 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Paski drobiowe z pieca 120g Sos warzywny 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko 150g/ 1 szt	Jabłko pieczone 150g/ 1 szt
	<b>KOLACJA</b>	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g (RYB) Papryka świeża 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g (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 makreli w sosie pomidorowym 60 g (RYB) Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g papryka świeża 50g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i gotowanej ryby 80 g (RYB)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połędwica drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E: 2309kcal; B: 89,7g; T: 97g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 348,8g; w tym cukry: 107g; Bł: 28g; Sól:5,1g</b>	<b>E: 2195kcal; B: 86,5g; T: 68g; Kw. tł. nasyc.: 19,2g; W: 311,6g; w tym cukry: 138g; Bł: 28g; Sól:5,4g</b>	<b>E: 2319kcal; B:96,7g; T:78,3g; Kw. tł. nasyc.:28,1g; W:296,1g; w tym cukry: 76,9g; Bł:35,6g; Sól:8,2g</b>	<b>E: 2119kcal; B: 85,70g; T: 53g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 326,8g; w tym cukry: 131g; Bł: 19g; Sól:5,2g</b>	

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
28.11.2024 Czwartek	<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) mix sałat 30g masło 82% 10g (MLE)	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) mix sałat 30g masło 82% 10g (MLE)	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) mix sałat 30g masło 82% 10g (MLE)	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) twaróg 60g miód 50g
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kielbasa żywiecka 15g (SOJ, SEL)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa fasolowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone roladki ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120g (SEL) Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z selera na słodko 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone roladki w warzywnym farszem120g (SEL) Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z selera na słodko 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone roladki ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 120g (SEL) Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z selera 150g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone roladki w warzywnym farszem120g (SEL) Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Puree z selera i marchewki 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Budyń o smaku waniliowym z cukrem 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z cukrem 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym bez cukru 150 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z cukrem 150 ml (MLE)
	<b>KOLACJA</b>	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL) Pomidor 70g/ 1 szt	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL) Pomidor 70g/ 1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL) Pomidor 70g/ 1 szt Mus owocowy bez cukru 150 ml	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2188kcal; B: 98,60g; T: 66g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g; W: 342,8g; w tym cukry: 126g; Bł: 32g; Sól: 4,8g</b>	<b>E: 2188kcal; B: 98,60g; T: 66g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g; W: 342,8g; w tym cukry: 126g; Bł: 32g; Sól: 4,8g</b>	<b>E: 2312kcal; B: 107,80g; T: 74g; Kw. tł. nasyc.: 22,6g; W: 375,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 39,6g; Sól: 5,2g</b>	<b>E: 2142kcal; B: 102,50g; T: 52,8g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 368,8g; w tym cukry: 123g; Bł: 15g; Sól: 4,6g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
29.11.2024 Piątek	<b>SNIADANIE</b>	Jaglanka na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; żółty ser 60g (MLE), ogórek 50g masło 82% 10g (MLE)	Jaglanka 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), pomidor 70g masło 82% 10g (MLE)	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną bez cukru 300 ml; żółty ser 60g (MLE), ogórek 50g masło 82% 10g (MLE)	Jaglanka 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)
	<b>II SNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15 g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa jesienna z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Dorsz pieczony złocisty 120g (RYB) Sos pietruszkowy 100ml (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g Surówka z kiszanej kapusty 150g  kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Dorsz pieczony złocisty 120g (RYB) Sos pietruszkowy 100ml (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g Puree z marchewki i selera 150 g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jesienna z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Dorsz pieczony złocisty 120g (RYB) Sos pietruszkowy 100ml (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g Surówka z kiszanej kapusty 150g  kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Dorsz pieczony złocisty 120g (RYB) Sos pietruszkowy 100ml (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g Puree z marchewki i selera 150 g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g (GLU PSZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)
	<b>KOLACJA</b>	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ), sałata lodowa 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 60g (JAJ), sałata lodowa 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ), sałata lodowa 30g Jabłko 100g/ 1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Białka jaja 80g (JAJ)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E: 2232 kcal; B:90,7g; T:72g; Kw. tł. nasyc.: 22,4g W:373,2g w tym cukry: 106,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g</b>	<b>E: 2228,kcal; B:89,2g; T:68g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W: 374,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,6g</b>	<b>E: 2355kcal; B:96,7g; T:76,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g W:392,2g w tym cukry: 57,3g; Bł: 38,3g; Sól:6,8g</b>	<b>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</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
30.11.2024 Sobota	<b>SNIADANIE</b>	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) kiełbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) Pomidor 70g/ 1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) szynka drobiowa 60g (SOJ, SEL) Pomidor 70g/ 1 szt	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiełbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) Pomidor 70g/ 1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	<b>II SNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paprykarz 15g (RYB)	
	<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Brizol z cebulką 120 g (JAJ, GLU PSZ)  Ziemniaki 250 g; Surówka z marchewki i pomarańczy 150g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpet wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 250 g; Surówka z marchewki i pomarańczy 150g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpet wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 250 g; Surówka z marchewki i pomarańczy 150g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpet wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos szpinakowy100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 250g Marchew gotowana 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Wafle ryżowe 30g
	<b>KOLACJA</b>	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej i natki pietruszki 60 g (RYB) ogórek świeży 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej i natki pietruszki 60 g (RYB) rukola 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i makreli wędzonej i natki pietruszki 60 g (RYB) ogórek 50g , sok pomidorowy 300ml	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i gotowanej ryby 80 g (RYB)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połędwica drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E: 2239kcal; B: 89,8g; T: 82g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g; W: 355,8g; w tym cukry: 102,3g; Bł: 28g; Sól:5,1g</b>	<b>E: 2181kcal; B: 90g; T: 64g; Kw. tł. nasyc.: 19,2g; W: 354,6g; w tym cukry: 112g; Bł: 28g; Sól:5,4g</b>	<b>E: 2255kcal; B:98,7g; T:83g; Kw. tł. nasyc.:28,1g; W:384,1g; w tym cukry: 76,9g; Bł:35,6g; Sól:8,2g</b>	<b>E: 2165 kcal; B: 86,60g; T: 62g; Kw. tł. nasyc.: 19,6g; W: 358,8g; w tym cukry: 131g; Bł: 19g; Sól:5,2g</b>	