

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
22.04.2024 Poniedziałek	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 konserwowa 60 g (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) szynka konserwowa 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) szynka konserwowa 60 g (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 80g (SEL, GOR)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
	OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron spaghetti 200g (GLU PSZ) sos boloński 200g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron spaghetti 200g (GLU PSZ) sos boloński 200g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty spaghetti 200g (GLU PSZ) sos boloński 200g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa koperkowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpeciki drobiowe 120 g (GLU Sos pomidorowy 100 g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Cukinia pieczona 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Budyń o smaku waniliowym z cukrem 300 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z cukrem 300 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym bez cukru 300 ml (MLE)	Budyń o smaku waniliowym z cukrem 300 ml (MLE)
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) mix sałat z rukolą 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) mix sałat z rukolą 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) mix sałat z rukolą 30g mus owocowy bez cukru 150g/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) twaróg 80g (MLE)
	POSILEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E:2278 kcal; B:118,7g; T:64,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,9g W:321,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 31,3g; Sól:4,6g</b>	<b>E:2278 kcal; B:118,7g; T:64,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,9g W:321,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 31,3g; Sól:4,6g</b>	<b>E:2362 kcal; B:124,7g; T:68,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,9g W:341,9g w tym cukry: 65,3g; Bł: 42,3g; Sól:4,9g</b>	<b>E:2278 kcal; B:112,5g; T:45,0g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:311,4g w tym cukry: 124,1g; Bł:19,9g; Sól:4,6g</b>

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
23.04.2024 Wtorek	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna 60g (JAJ) rzodkiewka 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) pasta jajeczna 60g (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) pasta jajeczna 60g (JAJ) rzodkiewka 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) pasta z białek jaj 80g (JAJ)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	OBIAD	Zupa neapolitańska z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Placki ziemniaczane 300g (JAJ, GLU PSZ) sos pieczarkowy 100g (MLE, SEL, GLU PSZ) Surówka z marchewki i pomarańczy 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa neapolitańska z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Risotto warzywne (300g) (SEL) sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (SEL, Surówka z marchewki i pomarańczy 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa neapolitańska z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Risotto warzywne (300g) (SEL) sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (SEL, Surówka z marchewki i pomarańczy 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Risotto warzywne (300g) (SEL) sos jogurtowo-ziołowy 100 ml (SEL, marchew gotowana 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) pasztet z ciecierzycy 60g (SOJ, GOR) ogórek świeży 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) pomidor 70g/1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet z ciecierzycy 60g (SOJ, GOR) ogórek świeży 50g Podpłomyk bez cukru 30g (GLUPSZ)	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) połędwica drobiowa 80g (SEL, GOR)
	POSILEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek homogenizowany 15g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2317 kcal; B:84,7g; T:81,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,4g W:353,2g w tym cukry: 106,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g</b>	<b>E: 2169kcal; B:88,2g; T:54,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 20,3g; Sól:4,5g</b>	<b>E: 2347kcal; B:94,5g; T:76,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g W:362,2g w tym cukry: 57,3g; Bł: 38,3g; Sól:6,2g</b>	<b>E: 2114kcal; B:83,6g; T:54,8g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g W: 358,1g w tym cukry: 10,3g; Bł: 17,3g; Sól:4,5g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
24.04.2024 Środa	<b>ŚNIADANIE</b>	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) kielbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) Papryka świeża 50g	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) rukola 30g	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną bez cukru 300 ml; chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) kielbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) Papryka świeża 50g	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladki drobiowe z suszonymi pomidorami i mozzarellą 120g (MLE) ryż 250g Sos własny 100ml (GLU PSZ) Surówka z pekińskiej 150g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 120g Sos własny 100ml (GLU PSZ) ryż 250g Brokuł gotowany 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 120g Sos własny 100ml (GLU PSZ) ryż brązowy 250g Surówka z pekińskiej 150g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 120g Sos własny 100ml (GLU PSZ) ryż 250g; Gotowany seler z pietruszką 150g(SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g
	<b>KOLACJA</b>	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) 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 gotowanej ryby i marchewki Pomidor 70g/ 1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) Pomidor 70g/ 1 szt Mus owocowy bez cukru 150 ml/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z gotowanej ryby i marchewki 80 g (RYB)
	<b>POSILEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) wędlina wieprzowa 15g (SOJ, SEL)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E: 2174kcal; B: 101,60g; T: 54g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g; W: 342,8g; w tym cukry: 126g; Bł: 32g; Sól: 4,8g</b>	<b>E: 2120kcal; B: 102,50g; T: 48,8g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 352,8g; w tym cukry: 127g; Bł: 27g; Sól: 4,4g</b>	<b>E: 2233kcal; B: 109,60g; T: 63g; Kw. tł. nasyc.: 22,6g; W: 345,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 39,6g; Sól: 5,2g</b>	<b>E: 2042kcal; B: 102,50g; T: 42,8g; 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>
25.04.2024 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) wędlina drobiowa 60g (SEL, GOR) ogórek świeży 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60g (SEL, GOR) jabłko 100g/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) wędlina drobiowa 60g (SEL, GOR) ogórek świeży 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80g (SEL, GOR)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kiełbasa krakowska 15g (SOJ, SEL)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Smażony kotlet schabowy w panierce 140g (GLU PSZ, JAJ) sos warzywny 100 ml (MLE, SEL) ziemniaki 250g, Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki schabowe 120g sos warzywny 100 ml (MLE, SEL) ziemniaki 250g, Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ogórkowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki schabowe 120g sos warzywny 100 ml (MLE, SEL) ziemniaki 250g, Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Bitki schabowe 120g sos warzywny 100 ml (MLE, SEL) ziemniaki 250g, Buraczki gotowane 150 g 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)	Ciasteczka zbożowe 50g (GLU PSZ)
	<b>KOLACJA</b>	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, sałata lodowa 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, sałata lodowa 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, sałata lodowa 30g Pomarańcza 120g/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>POSILEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet drobiowy 15 g (SOJ, GOR)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2381 kcal; B:84,7g; T:79,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g W:358,9g w tym cukry: 107,3g; Bł: 28,3g; Sól:4,8g</b>	<b>E: 2197kcal; B:81,2g; T:58,6g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g W:385,9g w tym cukry: 111,3g; Bł: 24,3g; Sól:4,8g</b>	<b>E: 2326 kcal; B:98,7g; T:74,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g W:345,9g w tym cukry: 71,3g; Bł: 38,3g; Sól:5,7g</b>	<b>E: 2172kcal; B:86,2g; T:60,1g; Kw. tł. nasyc.: 17,8g W:373,9g w tym cukry: 106,3g; Bł: 18,3g; Sól:4,6g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
26.04.2024 Piątek	<b>ŚNIADANIE</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) miód 60g, jabłko 100g/1 szt	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) miód 60g, jabłko 100g/1 szt	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną bez cukru 300 ml; chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) ser żółty 60g (MLE) jabłko 100g/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) miód 60g, jabłko pieczone 100g/1 szt
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek homogenizowany 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryba po grecku 140g (GLU PSZ, SEL, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Dymia pieczona 150g Ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Ziemniaki 250 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g Dymia pieczona 150g Marchew gotowana 150g Ziemniaki 250 g
	<b>PODWIECZOREK</b>	Sok owocowy 300ml/ 1 szt	Sok owocowy 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) Pasta z twarogu z ziołami 60g (MLE) rzodkiewka 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu z ziołami 60g (MLE) sałata lodowa 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu z ziołami 60g (MLE) rzodkiewka 50g Podpłomyk 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 z koperkiem(MLE)
	<b>POSILEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Paprykarz 15g (RYB)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2459 kcal; B:86,7g; T:77,2g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g W:368,9g w tym cukry: 106,3g; Bł: 28,3g; Sól:5,8g</b>	<b>E: 2232kcal; B:80,2g; T:64,6g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g W:365,9g w tym cukry: 111,3g; Bł: 23,7g; Sól:5,1g</b>	<b>E: 2359 kcal; B:107,7g; T:82,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g W:355,9g w tym cukry: 71,3g; Bł: 39,3g; Sól:5,7g</b>	<b>E: 2186kcal; B:83,2g; T:61g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g W:321,9g w tym cukry: 106,3g; Bł: 18,3g; Sól:4,5g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
27.04.2024 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); masło 82% 10g (MLE) szynka konserwowa 60 g (SEL, GOR) mix sałat z rukolą 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) szynka konserwowa 60 g (SEL, GOR) mix sałat z rukolą 30g	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) szynka konserwowa 60 g (SEL, GOR) mix sałat z rukolą 30g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa brokułowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g sos pomidorowy 100ml(MLE, GLU PSZ) Colesław 150g (MLE) ziemniaki 250g  kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g sos pomidorowy 100ml(MLE, GLU bukiet warzyw 150g ziemniaki 250g  kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g sos pomidorowy 100ml(MLE, GLU Colesław 150g (MLE) ziemniaki 250g  kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g sos pomidorowy 100ml(MLE, GLU pieczona cukinia 150g ziemniaki 250g  kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki bez cukru 50 g (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) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) ogórek świeży 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) pomidor 70g / 1szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) ogórek świeży 50g Mus owocowy bez cukru 150 ml/1szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) połędwica 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: 2174kcal; B: 86,70g; T: 71g; Kw. tł. nasc.: 21,9g; W: 322,8g; w tym cukry: 133g; Bł: 28g; Sól:5,1g</b>	<b>E: 2165kcal; B: 86,50g; T: 74g; Kw. tł. nasc.: 21,8g; W: 322,8g; w tym cukry: 131g; Bł: 28g; Sól:5,1g</b>	<b>E: 2248kcal; B:93,2g; T:82,4g; Kw. tł. nasc.:28,7g; W:341,1g; w tym cukry: 85,9g; Bł:35,6g; Sól 6,8g</b>	<b>E: 2026 kcal; B: 82,50g; T: 51g; Kw. tł. nasc.: 17,8g; W: 316,8g; w tym cukry: 138g; Bł: 20g; Sól:5,2g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
28.04.2024 Niedziela	<b>ŚNIADANIE</b>	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) pasta z twarogu i koperku 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)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) pasta z twarogu i koperku 80 g (MLE)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek homogenizowany 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Kotlet drobiowy devolay 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ, MLE) ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i jabłka (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Filet drobiowy z pieca w ziołach 120 g, ziemniaki 250g sos jogurtowy 100g (MLE, SEL) Surówka z marchewki i jabłka (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Filet drobiowy z pieca w ziołach 120 g, ziemniaki 250g sos jogurtowy 100g (MLE, SEL) Surówka z marchewki i jabłka (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Filet drobiowy z pieca w ziołach 120 g, ziemniaki 250g sos jogurtowy 100g (MLE, SEL) Puree z marchewki i selera (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Podplomyk 30g (GLU PSZ)	Podplomyk 30g (GLU PSZ)	Podplomyk bez cukru 30g (GLU PSZ)	Podplomyk 30g (GLU PSZ)
	<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) sałata lodowa 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) sałata lodowa 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) sałata lodowa 30g Sok pomidorowy 300 ml/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połędwica sopocka 15g (SEL, GOR)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2356 kcal; B:89,4g; T:90,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g W:342,2g w tym cukry: 102,3g; Bł: 29,3g; Sól:5,5g</b>	<b>E: 2126kcal; B:88,2g; T:68,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 344,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,0g</b>	<b>E: 2353 kcal; B:93,7g; T:72,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:362,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 38,3g; Sól:5,9g</b>	<b>E: 2112kcal; B:88,2g; T:68,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 368,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 17,3g; Sól:5,0g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
29.04.2024 Poniedziałek	<b>ŚNIADANIE</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) wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL) Papryka konserwowa 50g	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 wieprzowa 60g (SOJ, SEL) mix sałat 30g	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną bez cukru 300 ml; chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) wędlina wieprzowa 60g (SOJ, SEL) Papryka konserwowa 50g	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	<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 zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kociotek drwala 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Buraczki zasmażane 150 g(GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Eskalopski drobiowe 120g sos 150 g (SEL, GLU PSZ) Sos pieczeniowy 100ml (GLUPSZ, Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kociotek drwala 150 g (SEL) Kasza jęczmienna 200g (GLU PSZ) Buraczki zasmażane 150 g(GLU PSZ) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa pomidorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Eskalopski drobiowe 120g sos 150 g (SEL, GLU PSZ) Sos pieczeniowy 100ml (GLUPSZ, Ziemniaki 250g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 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) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 50g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) ogórek konserwowy 50g Podpłomyk bez cukru 30g (GLU, PSZ)	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 50g
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E:2289 kcal; B:97,3g; T:64,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g W:357,9g w tym cukry: 108,3g; Bł: 33,3g; Sól:5,2g</b>	<b>E:2155kcal; B:92,2g; T:51,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:358,4g w tym cukry: 124,1g; Bł:31,9g; Sól:4,9g</b>	<b>E:2342kcal; B:105,8g; T:63,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g W:388,9g w tym cukry: 50,3g; Bł: 41,2g; Sól:5,8g</b>	<b>E:2164kcal; B:94,2g; T:56,6g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g W:358,4g w tym cukry: 124,1g; Bł:19,9g; Sól:4,9g</b>	



		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
30.04.2024 Wtorek	<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) wędlina drobiowa 60g (SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60g (SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60g (SEL, 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) wędlina drobiowa 80g (SEL, GOR)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kielbasa żywiecka 15g (SOJ, SEL)	
	<b>OBIAD</b>	Kapuśniak z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Naleśniki z serem 300g (2 szt) (JAJ, GLU PSZ, MLE) sos śmietanowy z cukrem 100ml (MLE)  kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekany ryż z jabłkami i cynamonem 300g, sos śmietanowy z cukrem 100ml (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Kapuśniak z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekany ryż z jabłkami i cynamonem 300g, sos śmietanowy bez cukru 100ml kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekany ryż z jabłkami i cynamonem 300g, sos śmietanowy z cukrem 100ml kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>	Sok owocowy 300ml/ 1 szt	Sok owocowy 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) pasta jajeczna 60g (JAJ) ogórek kiszony 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna 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 60g (JAJ) ogórek kiszony 50g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) pasta z białek jaj 80g (JAJ)
	<b>POSILEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5 (MLE) pasztet sojowy 15g (GOR, SOJ)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E:2188 kcal; B:89,7g; T:75,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:322,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 32,3g; Sól:4,4g</b>	<b>E:2012kcal; B:93,2g; T:60,6g; Kw. tł. nasyc.: 21,1g W:318,8g w tym cukry: 128,1g; Bł:23,9g; Sól:4,2g</b>	<b>E:2264 kcal; B:113,7g; T:66,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g, W:336,9g w tym cukry: 89,3g; Bł: 32,3g; Sól:5,6g</b>	<b>E:2027kcal; B:91,2g; T:58,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W:312,4g w tym cukry: 124,1g; Bł:17,9g; Sól:4,9g</b>