		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
22.07.2024 Poniedziałek	**ŚNIADANIE**	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) kiełbasa krakowska 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) szynka drobiowa 60g (SOJ, SEL) Pomidor 70g/ 1 szt	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną bez cukru 300 ml; chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) kiełbasa krakowska 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) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Serek homogenizowany 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa kalafiorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kotlet drobiowy devolay 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ, MLE) Młode ziemniaki 250 g Colesław 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, ziemniaki 250g Sos jasny 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Bukiet warzyw 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, ziemniaki 250g Sos jasny 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Colesław 150g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, ziemniaki 250g Sos jasny 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Puree z pietruszki i selera 150g(SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Brzoskwinia 150g/1 szt	Brzoskwinia 150g/1 szt	Brzoskwinia 150g/1 szt	Mus owocowy 150g/1 szt
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta twarogowa z rzodkiewką 60g(MLE) Sałata lodowa 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem 60g (MLE) Sałata lodowa 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta twarogowa z rzodkiewką 60g(MLE) Sałata lodowa 30g Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta twarogowa z koperkiem 80g (MLE
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet drobiowy 15 g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		**E: 2331 kcal; B:87,7g; T:78,8g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g W:369,9g w tym cukry: 106,3g; Bł: 28,3g; Sól:4,9g**	**E: 2244kcal; B:85,2g; T:69,6g; Kw. tł. nasyc.: 19,8g W:364,9g w tym cukry: 112,3g; Bł: 24,3g; Sól:4,7g**	**E: 2337 kcal; B:105,6g; T:83,7g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g W:375,9g w tym cukry: 71,3g; Bł: 38,3g; Sól:5,9g**	**E: 2176kcal; B:83,2g; T:59,6g; Kw. tł. nasyc.: 17,8g W:341,9g w tym cukry: 106,3g; Bł: 19,3g; Sól:4,6g**

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
23.07.2024 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) polędwica sopocka 60g (SOJ, SEL) 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) polędwica sopocka 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) polędwica sopocka 60g (SOJ, SEL) 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) szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15 g (MLE)	
	OBIAD	Zupa Grochowa 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 300g Sos jogurtowy z cukrem 100ml (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Zapiekany ryż z jabłkami 300g Sos jogurtowy bez cukru 100ml (MLE) 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	Ciasteczka zbożowe 50g (GLU PSZ)	Ciasteczka zbożowe 50g (GLU PSZ)	Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g (GLU PSZ)	Biszkopty 50g (GLU PSZ)
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) mix sałat 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta z ryby gotowanej i marchewki 60g (RYB) mix sałat 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Paprykarz 60 g (RYB) mix sałat 30g Sok pomidorowy 300ml/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) pasta z ryby gotowanej i marchewki 80 g (RYB)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		**E: 2256 kcal; B:81,7g; T:84,2g; Kw. tł. nasyc.: 25,4g W:373,2g w tym cukry: 112,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g**	**E: 2156kcal; B:79,2g; T:59,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W: 374,9g w tym cukry: 110,3g; Bł: 20,3g; Sól:4,5g**	**E: 2344kcal; B:84,7g; T:68,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g W:391,2g w tym cukry: 59,3g; Bł:42,3g; Sól:6,2g**	**E: 2139kcal; B:79,6g; T:55,8g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g W: 371,1g w tym cukry: 101,3g; Bł: 17,3g; Sól:4,5g**

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
24.07.2024 Środa	**ŚNIADANIE**	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ), rukola 30g 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); pasta jajeczna z koperkiem 60g (JAJ), rukola 30g 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); pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ), rukola 30g masło 82% 10g (MLE)	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) pasta z białek jaj 80g (JAJ) masło 82% 10g (MLE)
	II ŚNIADANIE			chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) ser żółty 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa neapolitańska z drobnym makaro-nem 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g sos pieczeniowy 100ml(MLE,GLU PSZ) Surówka z buraczków z jabłkiem150g Młode ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa neapolitańska z drobnym makaro-nem 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g sos pieczeniowy 100ml(MLE,GLU PSZ) Surówka z buraczków z jabłkiem150g Młode ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa neapolitańska z drobnym makaro-nem 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g sos pieczeniowy 100ml(MLE,GLU PSZ) Surówka z buraczków z jabłkiem150g Młode ziemniaki 250g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z drobnym makaro-nem 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g sos pieczeniowy 100ml(MLE, GLU Buraczki gotowane 150 g Młode ziemniaki 250g 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) serek homogenizowany 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		**E:2161 kcal; B:101,2g; T:62,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,4g W:318,1g w tym cukry: 106,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,6g**	**E:2140kcal; B:104,2g; T:62,6g; Kw. tł. nasyc.: 22,1g W:306,8g w tym cukry: 128,1g; Bł:20,9g; Sól:4,2g**	**E:2272 kcal; B:118,7g; T:73,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g, W:318,9g w tym cukry: 113,3g; Bł: 32,3g; Sól:4,4g**	**E:2135kcal; B:106,2,2g; T:48,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:273,4g w tym cukry: 124,1g; Bł:17,9g; Sól:4,8g**

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
25.07.2024 Czwartek	**ŚNIADANIE**	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); pasztet z ciecierzycy 60g(SOJ,GOR) ogórek kiszony 50g masło 82% 10g (MLE)	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) mix sałat 30g masło 82% 10g (MLE)	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) pasztet z ciecierzycy 60g(SOJ,GOR) ogórek kiszony 50g masło 82% 10g (MLE)	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) polędwica drobiowa 80g (SEL,GOR)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kiełbasa krakowska 15g (SOJ, SEL)	
	OBIAD	Barszcz biały z jajkiem 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 jajkiem 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 jajkiem 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 ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpeciki drobiowe 120 g (GLU PSZ) Sos pomidorowy 100 g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Cukinia pieczona 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) 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)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		**E: 2287 kcal; B:83,7g; T:74,2g; Kw. tł. nasyc.: 25,4g W:383,2g w tym cukry: 112,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g**	**E: 2181kcal; B:81,2g; T:59,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W: 384,9g w tym cukry: 110,3g; Bł: 20,3g; Sól:4,5g**	**E: 2294kcal; B:90,1g; T:67,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g W:392,2g w tym cukry: 59,3g; Bł:42,3g; Sól:6,2g**	**E: 2109kcal; B:82,6g; T:54,8g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g W: 378,1g w tym cukry: 10,3g; Bł: 17,3g; Sól:4,5g**

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
26.07.2024 Piątek	**ŚNIADANIE**	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) powidło śliwkowe 60g, jabłko 100g/1 szt	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) dżem owocowy 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) rukola 30g	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) dżem owocowy 60g, jabłko pieczone 100g/1 szt
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet sojowy 15g (GOR, SOJ)	
	OBIAD	Zupa pieczarkowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryba smażona 140 g (RYB, JAJ, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100ml (MLE) Młode ziemniaki 250 g Marchew gotowana 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Sok owocowy przecierowy 300ml/ 1 szt	Sok owocowy przecierowy 300ml/ 1 szt	Sok pomidorowy 300 ml/1 szt	Mus owocowy 150g/ 1 szt
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) ser żółty 60g (MLE) sałata masłowa 30g	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) sałata masłowa 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta z twarogu i koperku 60g (MLE) sałata masłowa 30g 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 koperku80g(MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		**E: 2347 kcal; B:89,7g; T:82,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:358,9g w tym cukry: 106,3g; Bł: 28,3g; Sól:4,8g**	**E: 2186kcal; B:87,2g; T:61,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:385,9g w tym cukry: 111,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,8g**	**E: 2296 kcal; B:90,7g; T:74,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g W:345,9g w tym cukry: 71,3g; Bł: 34,3g; Sól:5,7g**	**E: 2176kcal; B:89,2g; T:60,1g; Kw. tł. nasyc.: 17,8g W:373,9g w tym cukry: 106,3g; Bł: 18,3g; Sól:4,6g**

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
27.07.2024 Sobota	**ŚNIADANIE**	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) kiełbasa żywiecka 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 żywiecka 60g (SOJ, SEL) Pomidor 70g/ 1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek homogenizowany 15g (MLE)	
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Leczo z kiełbasą 200g Młode ziemniaki 250 g Brokuł gotowany 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Leczo z parówką 200g Młode ziemniaki 250 g Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Leczo z kiełbasą 200g Młode ziemniaki 250 g Brokuł gotowany 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpety drobiowe 120g(GLU PSZ,JAJ) sos koperkowy 100ml (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki bez cukru 50 g (GLU PSZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ)
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) papryka świeża 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) mix sałat 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) papryka świeża 50g jabłko 100g/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) polędwica drobiowa 80g (SEL,GOR)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) polędwica drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		**E: 2217 kcal; B:82,6g; T:71,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,4g W:353,2g w tym cukry: 106,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,3g**	**E: 2169kcal; B:80,2g; T:62,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 20,3g; Sól:4,5g**	**E: 2321kcal; B: 89,5g; T:71,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g W:362,2g w tym cukry: 57,3g; Bł: 38,3g; Sól:6,2g**	**E: 2114kcal; B:82,6g; T:55,8g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g W: 348,1g w tym cukry: 10,3g; Bł: 17,3g; Sól:4,5g**

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
28.07.2024 Niedziela	**ŚNIADANIE**	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ,GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (SEL, GOR) sałata masłowa 30g	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) sałata masłowa 30g	Kakao bez cukru 300ml (MLE) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Kiełbasa krakowska 60g (SEL, GOR) sałata masłowa 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)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15g (MLE)	
	OBIAD	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Kotlet schabowy smażony 140g (GLU PSZ, JAJ) Młode ziemniaki 250 g Mizeria ze śmietaną 150g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Schab z pieca 120g Sos własny 100 g (GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Gotowane buraczki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Schab z pieca 120g Sos własny 100 g (GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Mizeria ze śmietaną 150g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Schab z pieca 120g Sos własny 100 g (GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Gotowane buraczki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Podpłomyk 30g (GLU PSZ)	Podpłomyk 30g (GLU PSZ)	Podpłomyk bez cukru 30g (GLU PSZ)	Podpłomyk 30g (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) rukola 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna 60g (JAJ) rukola 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna 60g (JAJ) rukola 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)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		**E: 2292 kcal; B:85,6g; T:86,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,4g W:353,2g w tym cukry: 106,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,6g**	**E: 2187kcal; B:84,2g; T:59,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:4,9g**	**E: 2321kcal; B:93,6g; T:78,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g W:362,2g w tym cukry: 57,3g; Bł: 38,3g; Sól:6,6g**	**E: 2117kcal; B:83,2g; T:58,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g W: 368,1g w tym cukry: 102,3g; Bł: 16,3g; Sól:4,9g**

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
29.07.2024 Poniedziałek	**ŚNIADANIE**	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) polędwica sopocka 60g (SOJ, SEL) ogórek świeży 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) polędwica sopocka 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) polędwica sopocka 60g (SOJ, SEL) ogórek świeży 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) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paprykarz 15g (RYB)	
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Smażony filet drobiowy w płatkach kukurydzianych 140g (JAJ) Młode ziemniaki 250 g; Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczone kotleciki drobiowe 120g Sos warzywny (MLE, GLU PSZ) 100g Młode ziemniaki 250 g; Marchew gotowana 15g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczone kotleciki drobiowe 120g Sos warzywny (MLE, GLU PSZ) 100g Młode ziemniaki 250 g; Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa koperkowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczone kotleciki drobiowe 120g Sos warzywny (MLE, GLU PSZ) 100g Młode ziemniaki 250 g Marchew gotowana 15g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK	Kisiel owocowy z cukrem 150g	Kisiel owocowy z cukrem 150g	Kisiel owocowy bez cukru 150g	Kisiel owocowy z cukrem 150g
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) 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) pomidor 70g/1 szt Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) dżem truskawkowy 50g
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		**E: 2318 kcal; B:87,7g; T:90,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W:366,2g w tym cukry: 101,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,8g**	**E: 2149kcal; B:86,2g; T:69,9g; Kw. tł. nasyc.: 20,7g W: 351,9g w tym cukry: 101,3g; Bł: 23,3g; Sól:4,9g**	**E: 2291kcal; B:90,7g; T:74,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W:372,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 38,3g; Sól:5,6g**	**E: 2126kcal; B:88,2g; T:55,6g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W: 355,9g w tym cukry: 103,3g; Bł: 17,3g; Sól:4,8g**

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
30.07.2024 Wtorek	**ŚNIADANIE**	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100 (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z białka jaja 80g (JAJ)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet sojowy 15g (GOR, SOJ)	
	OBIAD	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Kopytka 200g (JAJ, MLE) Sos pieczarkowy 150g (SEL, MLE) Surówka z marchewki z jabłkiem kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Makaron pszenny 200g (GLU PSZ, JAJ) Ser twarogowy 100g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa krupnik 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 200g (GLU PSZ, JAJ) Ser twarogowy 100g (MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 100g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Makaron pszenny 200g(GLU PSZ,JAJ) Ser twarogowy 100g (MLE) Sos jogurtowy 100g (MLE) 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) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) 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) tuńczyk 15g (RYB)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		**E: 2124 kcal; B:82,7g; T:69,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:352,2g w tym cukry: 102,9g; Bł: 28,3g; Sól:5,4g**	**E: 2117kcal; B:85,2g; T:58,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,5g**	**E: 2216 kcal; B:92,7g; T:74,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:362,2g w tym cukry: 54,3g; Bł: 39,3g; Sól:6,1g**	**E: 2116kcal; B:87,2g; T:54,6g; Kw. tł. nasyc.: 18,7g W: 354,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 16,3g; Sól:5,0g**

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
31.07.2024 Środa	**ŚNIADANIE**	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) Sałata lodowa 30g	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 60 g (SOJ, GOR) Sałata lodowa 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) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) Sałata lodowa 30g	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) twaróg 80g (MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladka wieprzowa faszerowana warywami 120g (SEL) sos pomidorowy 100ml(MLE,GLU PSZ) Ćwikła z chrzanem 150g Młode ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladka wieprzowa faszerowana warywami 120g (SEL) sos pomidorowy 100ml(MLE,GLU PSZ) Buraczki gotowane 150 g Młode ziemniaki 250g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladka wieprzowa faszerowana warywami 120g (SEL) sos pomidorowy 100ml(MLE,GLU PSZ) Ćwikła z chrzanem 150g Młode ziemniaki 250g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladka wieprzowa faszerowana warywami 120g (SEL) sos pomidorowy 100ml(MLE,GLU PSZ) Buraczki gotowane 150 g Młode ziemniaki 250g 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 makreli 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 twarogu i makreli 60 g (RYB) Pomidor 70g/1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i makreli 60 g (RYB) Pomidor 70g/1 szt 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 gotownej ryby 80 g (RYB)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) polędwica drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		**E: 2186kcal; B: 91,5g; T: 77g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 326,8g; w tym cukry: 132g; Bł: 28g; Sól:5,1g**	**E: 2151kcal; B: 90,5g; T: 72g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 324,8g; w tym cukry: 136g; Bł: 28g; Sól:5,1g**	**E: 2254kcal; B:95,9g; T 80,0g; Kw. tł. nasyc.:21,7g; W:271,1g; w tym cukry: 75,9g; Bł:35,6g; Sól:6,0g**	**E: 2147 kcal; B: 88g; T: 54g; Kw. tł. nasyc.: 17,8g; W: 319,2g; w tym cukry: 138g; Bł: 19g; Sól:5,1g**