

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
21.05.2026 Czwartek	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) połudwica sopocka 60 g (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) połudwica sopocka 60 g (SEL, GOR) rukola 30 g	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) połudwica sopocka 60 g (SEL, GOR) ogórek świeży 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlna drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
	OBIAD	Barszcz czerwony z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ, JAJ) Pieczeń rzymska ze szpinakiem 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos warzywny 100g(GLU PSZ, MLE) ziemniaki 250 g Colesław 150g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ, JAJ) Pieczeń rzymska ze szpinakiem 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos warzywny 100g(GLU PSZ, MLE) ziemniaki 250 g Puree z pietruszki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ, JAJ) Pieczeń rzymska ze szpinakiem 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos warzywny 100g(GLU PSZ, MLE) ziemniaki 250 g Colesław 150g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczeń rzymska ze szpinakiem 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos warzywny 100g(GLU PSZ, MLE) ziemniaki 250 g Puree z pietruszki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK			Mus owocowy bez cukru 150 ml	
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) galaretka drobiowa 150g (SEL) , cytryna 10g, mix sałat 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) galaretka drobiowa 150g (SEL) , cytryna 10g, mix sałat 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) galaretka drobiowa 150g (SEL) , cytryna 10g, mix sałat 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i wędliny drobiowej 80g (MLE, SEL, GOR)
	POSILEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2179kcal; B: 83,7g; T: 66g; Kw. tł. nasc.: 21,5g; W: 312,7g; w tym cukry: 120g; Bł: 29g; Sól:5,1g	E: 2183kcal; B: 84,8g; T: 66g; Kw. tł. nasc.: 21,5g; W: 314,4g; w tym cukry: 120g; Bł: 29g; Sól:5,1g	E: 2364kcal; B:92,7g; T 78,3g; Kw. tł. nasc.:21,7g; W:328,7g; w tym cukry: 66,2g; Bł:36,6g; Sól:6,2g	E: 2152 kcal; B: 85g; T: 57g; Kw. tł. nasc.: 18,9g; W: 320,4g; w tym cukry: 122g; Bł: 17,4g; Sól:5,0g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
22.05.2026 Piątek	ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; Ser żółty 60g (MLE) papryka świeża 50g 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; twaróg 60g (MLE) dżem owocowy 50g 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 żółty 60g (MLE) papryka świeża 50g 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; twaróg 60g (MLE) dżem owocowy 50g masło 82% 10g (MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet sojowy 15 g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryba morszczuk w cieście 140g (RYB, JAJ, GLU PSZ) ziemniaki 250 g Gotowana marchew z groszkiem 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony morszczuk 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250 g Marchewka na ciepło 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony morszczuk 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250 g Gotowana marchew z groszkiem 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczony morszczuk 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250 g Marchewka na ciepło 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK			Jabłko 150g/1 szt	
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) sałata lodowa 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) sałata lodowa 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) sałata lodowa 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Białka jaja 80g (JAJ)
	POSILEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser topiony 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2215kcal; B:88,4g; T:74,7g; Kw. tł. nasyc.: 22,1g W:322,8g w tym cukry: 116,0g; Bł:23,9g; Sól:4,9g	E:2196kcal; B:88,4g; T:56,6g; Kw. tł. nasyc.: 22,1g W:325,8g w tym cukry: 115,0g; Bł:24,4g; Sól:4,9g	E:2329kcal; B:101,7g; T:70,3g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g, W:343,1g w tym cukry: 49,3g; Bł: 41,2g; Sól:5,2g	E:2147kcal; B:90,0g; T:58,4g; Kw. tł. nasyc.: 18,1g W:352,1g w tym cukry: 109,1g; Bł:18,9g; Sól:4,9g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
23.05.2026 Sobota	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) pasztet z ciecierzycy 60g(SOJ,GOR) pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet z ciecierzycy 60g(SOJ,GOR) pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) szynka drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) ser żółty 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kiełbasa zapiekana z cebulką 120 g (GOR, GLU PSZ) Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty czerwonej 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU) Ziemniaki 250g, Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU) Ziemniaki 250g, Surówka z kapusty czerwonej 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU) Ziemniaki 250g, Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK			Sok pomidorowy 300 ml/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 szczypiorku 60g (MLE) rzodkiewka 50g(3 szt)	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 60 g (MLE) rukola 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i szczypiorku 60g (MLE) rzodkiewka 50g(3 szt)	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 80g(MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kiełbasa żywiecka 15g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2193kcal; B:78,9g; T:71,8g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:350,7g w tym cukry: 115,6g; Bł: 29,3g; Sól:5,4g	E: 2127kcal; B:80,2g; T:59,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 354,9g w tym cukry: 118,4g; Bł: 22,3g; Sól:5,5g	E: 2231 kcal; B:91,5g; T:75,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:362,2g w tym cukry: 73,3g; Bł: 39,3g; Sól:6,1g	E: 2120kcal; B:83g; T:55,6g; Kw. tł. nasyc.: 18,7g W: 357,9g w tym cukry: 118,6g; Bł: 17,3g; Sól:5,0g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
24.05.2026 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) papryka świeża 50g	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) mix sałat 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) papryka świeża 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	II ŚNIADANIE			chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15g (MLE)	
	OBIAD	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Kotlet drobiowy devolay 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ, MLE) ziemniaki 250g, Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, ziemniaki 250g sos warzywny 100 g (MLE, SEL) Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, ziemniaki 250g sos warzywny 100 g (MLE, SEL) Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczony filet drobiowy w ziołach 120 g, ziemniaki 250g sos warzywny 100 g (MLE, SEL) Puree z selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300ml
	PODWIECZOREK			Kisiel owocowy bez cukru 150g	
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z makrelą w pomidorach 60g (RYB, MLE) sałata lodowa 30g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z makrelą w pomidorach 60g (RYB, MLE) sałata lodowa 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z makrelą w pomidorach 60g (RYB, MLE) sałata lodowa 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z tuńczyka i twarogu 80 g (RYB, MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Szynka konserwowa 15g SOJ, SEL)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2334kcal; B:88,2g; T:83g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g W:339,2g w tym cukry: 105,9g; Bł: 28,3 Sól:5,1g	E: 2212kcal; B:85g; T:64g; Kw. tł. nasyc.: 20,7g W: 337,1g w tym cukry: 105,8g; Bł: 24,0g; Sól:5,1g	E: 2347 kcal; B:91g; T:74g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:352,0g w tym cukry: 54,7g; Bł: 41,2g; Sól:6,1g	E: 2116kcal; B:86g; T:57g; Kw. tł. nasyc.: 18,7g W: 334,9g w tym cukry: 104,5g; Bł: 19,0g; Sól:5,0g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
25.05.2026 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; pasta jajeczna 60g (JAJ, MLE) ogórek świeży 50g	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; pasta jajeczna 60g (JAJ, MLE) rukola 30 g	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną bez cukru 300 ml; pasta jajeczna 60g (JAJ, MLE) ogórek świeży 50g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE); bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cukrem 300 ml; pasta z białek jaj 80g (JAJ)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paprykarz 15g (RYB)	
	OBIAD	Zupa rumfordzka z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Karkówka po bawarsku 120g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa rumfordzka z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250g Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK			Jabłko 150g/1 szt	
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Połędwica sopocka 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) Połędwica sopocka 60g (SEL, GOR) mix sałat 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Połędwica sopocka 60g (SEL, GOR) mix sałat 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) ser żółty 15 g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2308kcal; B: 83g; T: 76g; Kw. tł. nasyc.: 25,8g; W: 319,8g; w tym cukry: 115g; Bł: 27g; Sól: 5,2g	E: 2196kcal; B: 88,5g; T: 59,7g; Kw. tł. nasyc.: 18,2g; W: 317,8g; w tym cukry: 117g; Bł: 27g; Sól: 4,6g	E: 2326kcal; B: 94g; T: 73g; Kw. tł. nasyc.: 21,6g; W: 345,2g; w tym cukry: 63g; Bł: 38,6g; Sól: 5,2g	E: 2226kcal; B: 88,3g; T: 54g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 316,8g; w tym cukry: 117g; Bł: 19,6g; Sól: 5,0g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
26.05.2026 Wtorek	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) pasztet wieprzowy 60g (SOJ, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet wieprzowy 60g (SOJ, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) miód 80g
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	OBIAD	Krupnik 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Łazanki z kapustą 300g (JAJ, GLU PSZ, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml Brokuł gotowany 150 g	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	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			Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g 50g (GLU PSZ)	
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, SEL) Sałatka grecka z oliwkami (MLE) 100g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, SEL) Sałatka grecka bez oliwek (MLE) 100g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 50g (SOJ, SEL) Sałatka grecka z oliwkami (MLE) 100g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) szynka drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15 g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2169kcal; B:76,1g; T:65,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:344,9g w tym cukry: 110,3g; Bł: 29,3g; Sól:5,0g	E:2164kcal; B:77,2g; T:62,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W:340,8g w tym cukry: 112,1g; Bł:23,9g; Sól:4,9g	E: 2298kcal; B:85,7g; T:73,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g, W:358,9g w tym cukry: 72,3g; Bł: 34,3g; Sól:5,1g	E:2159kcal; B:77,2g; T:51,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:354,4g w tym cukry: 114,1g; Bł:18,9g; Sól:4,9g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
27.05.2026 Środa	ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i cebulki 60g (MLE) rzodkiewka 50 g (3 sztuki)	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 60 g (MLE) 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) Pasta z twarogu i cebulki 60g (MLE) rzodkiewka 50 g (3 sztuki)	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) dżem owocowy 50g Pasta z twarogu i koperku 60g (MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka konserwowa 15g (SEL, SOJ)	
	OBIAD	Zupa kalafiorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Smażony filec w płatkach kukury- dzianych 140g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Eskalopki zapiekane w piecu 120g Sos szpinakowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Eskalopki zapiekane w piecu 120g Sos szpinakowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Eskalopki zapiekane w piecu 120g Sos szpinakowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Marchewka na ciepło 150g kompot owocowy z cukrem 300ml
	PODWIECZOREK			Budyń o smaku waniliowym bez cukru 150 ml (MLE)	
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiełbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) ogórek świeży 50 g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) szynka drobiowa 60 g (SEL, GOR) rukola 30 g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiełbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) ogórek świeży 50 g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Tuńczyk w sosie własnym 80g (RYB)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paszтет drobiowy 60g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2311kcal; B: 87,5g; T: 82g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g; W: 347,8g; w tym cukry: 103g; Bł: 30g; Sól: 5,0g	E: 2184kcal; B: 88,5g; T: 63,8g; Kw. tł. nasyc.: 18,2g; W: 346,8g; w tym cukry: 102g; Bł: 27g; Sól: 4,9g	E: 2296kcal; B: 96,6g; T: 72g; Kw. tł. nasyc.: 21,6g; W: 357,8g; w tym cukry: 58g; Bł: 39,6g; Sól: 5,5g	E: 2217kcal; B: 89,60g; T: 58g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 347,8g; w tym cukry: 108g; Bł: 19,6g; Sól: 5,0g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowo/ Trzustkowa/Wrzodowa
28.05.2026 Czwartek	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Paprykarz szczeciński 60g (RYB) 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) Paprykarz domowy z ryżem 60g (RYB) 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) Paprykarz szczeciński 60g (RYB) mix sałat 30g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Paprykarz domowy z ryżem 80g (RYB)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) ser żółty 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa neapolitańska z drobnym maka- ronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Medaliony wieprzowe z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Mizeria ze śmietaną (MLE) 150g Sos pieczeniowy 100 g (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g, kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa neapolitańska z drobnym maka- ronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Medaliony wieprzowe z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Pieczona dynia 150g Sos pieczeniowy 100 g (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g, kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa neapolitańska z drobnym maka- ronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Medaliony wieprzowe z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Mizeria ze śmietaną (MLE) 150g Sos pieczeniowy 100 g (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g, kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450ml 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Medaliony wieprzowe z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Pieczona dynia 150g Sos pieczeniowy 100 g (MLE, GLU PSZ) ziemniaki 250g, kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK			Mus owocowy bez cukru 150 ml	
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) połudwica sopocka 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) połudwica sopocka 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) połudwica sopocka 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 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)
	POSILEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2192kcal; B: 87g; T: 68g; Kw. tł. nasy.: 19,2g; W: 354,6g; w tym cukry: 107g; Bł: 28g; Sól: 5,4g	E: 2191kcal; B: 88g; T: 65g; Kw. tł. nasy.: 19,2g; W: 354,6g; w tym cukry: 107g; Bł: 28g; Sól: 5,4g	E: 2249kcal; B: 96g; T: 84g; Kw. tł. nasy.: 28,1g; W: 384,1g; w tym cukry: 68,2g; Bł: 35,6g; Sól: 6,2g	E: 2156 kcal; B: 86g; T: 62g; Kw. tł. nasy.: 19,7g; W: 353,2g; w tym cukry: 111g; Bł: 19g; Sól: 5,2g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
29.05.2026 Piątek	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) sałata lodowa 30g	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) sałata lodowa 30g	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną bez cukru 300 ml; masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) sałata lodowa 30g	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE); bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cukrem 300 ml; masło 82% 10g (MLE) Białka jaj 80g (JAJ)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Serek topiony 15g (MLE)	
	OBIAD	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryba smażona 140 g (RYB, JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE) Ziemniaki 250g Marchew gotowana 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE) Ziemniaki 250g Surówka z kapusty kiszzonej 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE) Ziemniaki 250g Marchewka na ciepło 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK			Sok pomidorowy 300 ml/1 szt	
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 60g (MLE) masło 82% 10g (MLE) papryka świeża 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg 60g (MLE) masło 82% 10g (MLE) Pomidor 70g/1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 60g (MLE) masło 82% 10g (MLE) papryka świeża 50g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) twaróg 80g (MLE) masło 82% 10g (MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paszтет sojowy 15g (GOR, SOJ)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2309kcal; B:84,5g; T:73g; Kw. tł. nasyc.: 21,2g W: 331,1g w tym cukry: 105,7g; Bł: 24,0g; Sól:5,2g	E: 2198kcal; B:83,2g; T:65g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 334,5g w tym cukry: 105,3g; Bł: 24,0g; Sól:5,1g	E: 2356kcal; B:95,7g; T:78g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:351,0g w tym cukry: 59,3g; Bł: 40,9g; Sól:5,8g	E: 2114kcal; B:85,1g; T:57,9g; Kw. tł. nasyc.: 18,7g W: 321,9g w tym cukry: 105,3g; Bł: 17,2g; Sól:5,0g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzdodowa
30.05.2026 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) szynka konserwowa 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) szynka konserwowa 60g(SEL, GOR) 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) szynka konserwowa 60g(SEL, GOR) ogórek świeży 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	OBIAD	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladka drobiowa z mozzarellą i suszonymi pomidorami 140g Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladka drobiowa z warzywami 140 g (SEL) Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladka drobiowa z mozzarellą i suszonymi pomidorami 140g Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladka drobiowa z warzywami 140 g (SEL) Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300ml
	PODWIECZOREK			Jabłko 150g/ 1 szt	
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 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) pasztet drobiowy 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) pasztet drobiowy 60g (SOJ, GOR) pomidor 70g/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Miód 80g
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2162kcal; B: 85,5g; T: 73g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 302,8g; w tym cukry: 113g; Bł: 28g; Sól:5,1g	E: 2150kcal; B: 85,5g; T: 73g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 306,8g; w tym cukry: 113g; Bł: 28g; Sól:5,1g	E: 2257kcal; B:92,9g; T: 82,0g; Kw. tł. nasyc.:21,7g; W:321,1g; w tym cukry: 65,9g; Bł:35,6g; Sól:6,0g	E: 2141 kcal; B: 87g; T: 64g; Kw. tł. nasyc.: 17,8g; W: 304,2g; w tym cukry: 115g; Bł: 19g; Sól:5,1g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
31.05.2026 Niedziela	ŚNIADANIE	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) połudwica sopocka 60 g (SEL, GOR) papryka konserwowa 50g	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) połudwica sopocka 60 g (SEL, GOR) rukola 30 g	Kakao bez cukru 300ml (MLE) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) połudwica sopocka 60 g (SEL, GOR) papryka konserwowa 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15g (MLE)	
	OBIAD	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Kotlet schabowy po parysku 140g (GLU PSZ, JAJ, MLE) ziemniaki 250 g Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe 120 g Sos własny 100 g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe 120 g Sos własny 100 g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe 120 g Sos własny 100 g (SEL, MLE) ziemniaki 250 g Buraczki gotowane 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK			Ciasteczka zbożowe bez cukru 50g (GLU PSZ)	
	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 w sosie pomidorowym 60 g (RYB) sałata lodowa 30g	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) sałata lodowa 30g	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)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kielbasa krakowska 15g (SEL, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2327kcal; B: 85,7g; T: 81,6g; Kw. tł. nasyc.: 25,0g; W: 335,8g; w tym cukry: 116g; Bł: 30g; Sól: 4,9g	E: 2195kcal; B: 82g; T: 66,8g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 322,8g; w tym cukry: 116g; Bł: 27g; Sól: 4,6g	E: 2314kcal; B: 94g; T: 72g; Kw. tł. nasyc.: 21,6g; W: 342,8g; w tym cukry: 74g; Bł: 38,6g; Sól: 5,2g	E: 2137kcal; B: 86,7g; T: 57g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 322,8g; w tym cukry: 117g; Bł: 19,6g; Sól: 5,0g