

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
01.06.2026 Poniedziałek	ŚNIADANIE	Kasza kukurydzana na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30g	Kasza kukurydzana na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 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) mix sałat 30g	Kasza kukurydzana 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) twaróg 15g (MLE)	
	OBIAD	Barszcz biały z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Nuggetsy z kurczaka 140g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki 250 g Surówka z selera i brzoskwini ze śmietaną (MLE, SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Paski drobiowe pieczone 120g Sos bazyliowy 100g (MLE, GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i brzoskwini ze śmietaną (MLE, SEL) Ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Paski drobiowe pieczone 120g Sos bazyliowy 100g (MLE, GLU PSZ, SEL) Surówka z selera i brzoskwini ze śmietaną (MLE, SEL) Ziemniaki 250 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Paski drobiowe pieczone 120g Sos bazyliowy 100g (MLE, GLU PSZ, SEL) Puree z selera 150g (SEL) Ziemniaki 250 g 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) 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) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	POSILEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paprykarz 15g (RYB)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2262kcal; B: 87,8g; T: 78,2g; Kw. tł. nasyc.: 25,8g; W: 294,0g; w tym cukry: 76g; Bł: 30g; Sól: 5,2g</b>	<b>E: 2176kcal; B: 85,5g; T: 72,2g; Kw. tł. nasyc.: 32,2g; W: 282g; w tym cukry: 75g; Bł: 26g; Sól: 5,0g</b>	<b>E: 2302kcal; B: 97,2g; T: 75,8g; Kw. tł. nasyc.: 21,6g; W: 307,8g; w tym cukry: 67g; Bł: 38,6g; Sól: 5,4g</b>	<b>E: 2237kcal; B: 89,3g; T: 55g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 287,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 19,6g; Sól: 5,0g</b>

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
02.06.2026 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) Kiełbasa żywiecka 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 60 g (SEL, GOR) rukola 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) Kiełbasa żywiecka 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) dżem owocowy 80g
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa brokułowa z makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pierogi ruskie 300g (JAJ, GLU PSZ, MLE) Kalańfior z bułką tartą 150g (GLU PSZ,  kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa koperkowa z makaronem 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 brokułowa z makaronem 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 koperkowa z makaronem 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
	<b>PODWIECZOREK</b>			Mus owocowy bez cukru 150 ml	
	<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 tuńczyka 60g (MLE, 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 tuńczyka 60g (MLE, 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 tuńczyka 60g (MLE, 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 tuńczyka 80g (MLE, RYB)
	<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: 2052 kcal; B:74,4g; T:61,2g; Kw. tł. nasyc.: 19,4g W:292,2g w tym cukry: 79,7g; Bł: 24,3g; Sól:5,0g</b>	<b>E: 2011kcal; B:78,3g; T:56,6g; Kw. tł. nasyc.: 29,5g W: 287,2g w tym cukry: 78g; Bł: 20,5g; Sól:5,1g</b>	<b>E: 2249kcal; B:82,6g; T:64,7g; Kw. tł. nasyc.: 21,7g W:309,2g w tym cukry: 54,9g; Bł:43,3g; Sól:5,0g</b>	<b>E: 2106kcal; B:75,6g; T:50,8g; Kw. tł. nasyc.: 20,2g W: 284,1g w tym cukry: 79,3g; 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>
03.06.2026 Środa	<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) połudwica sopocka 60g (SEL, GOR) papryka świeża 50 g	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) połudwica sopocka 60g (SEL, GOR) 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) połudwica sopocka 60g (SEL, GOR) papryka świeża 50 g	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15 g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa grochowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladka drobiowa ze szpinakiem i serem feta 140 g(MLE) Sos jasny 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g, Surówka z jabłka i marchewki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladka drobiowa ze szpinakiem 140g Sos jasny 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g, Surówka z jabłka i marchewki 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladka drobiowa ze szpinakiem i serem feta 140 g(MLE) Sos jasny 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g, Surówka z jabłka i marchewki 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladka drobiowa ze szpinakiem 140g Sos jasny 100 g (SEL, MLE) Ziemniaki 250 g Marchewka na ciepło 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>			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) Pasta z twarogu i szczypiorku 60g (MLE) 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 koperku 60 g (MLE) 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 szczypiorku 60g (MLE) pomidor 70g/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i koperku 80 g (MLE)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) wędlina wieprzowa 15 g (SEL, GOR)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E: 2047kcal; B: 95,5g; T: 70g; Kw. tł. nasc.: 24,8g; W: 242,3g; w tym cukry: 71g; Bł: 24g; Sól:5,4g</b>	<b>E: 1958kcal; B: 94,5g; T: 64g; Kw. tł. nasc.: 29,8g; W: 241,2g; w tym cukry: 77,5g; Bł: 22g; Sól:5,2g</b>	<b>E: 2205kcal; B:103,4g; T 78,0g; Kw. tł. nasc.:24,7g; W:264,1g; w tym cukry: 63,2g; Bł:37,6g; Sól:6,1g</b>	<b>E: 2057kcal; B: 97g; T: 56g; Kw. tł. nasc.: 18,8g; W: 232g; w tym cukry: 71g; Bł: 19,8g; Sól:5,2g</b>	

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
04.06.2026 Czwartek Boże Ciało	<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) Paprykarz szczeciński 60g (RYB) ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Paprykarz domowy z ryżem 60g (RYB) 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) Paprykarz szczeciński 60g (RYB) ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Paprykarz domowy z ryżem 80g (RYB)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kielbasa żywiecka 15g (SOJ, GOR)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa minestrone z drobnym makaronem 450ml (MLE, SEL, JAJ, GLU PSZ) Kotlet schabowy panierowany 140g (GLU PSZ, MLE, JAJ) Ziemniaki 250 g Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 450ml (MLE, SEL, JAJ, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250 g Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa minestrone z drobnym makaronem 450ml (MLE, SEL, JAJ, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250 g Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 450ml (MLE, SEL, JAJ, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos własny 100g (SEL, GLU PSZ, Ziemniaki 250 g Buraczki gotowane 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>			Ciasteczka zbożowe bez cukru 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) sałatka jarzynowa 100g (SEL, JAJ, MLE) szynka konserwowa 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 konserwowa 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 konserwowa 50g (SOJ, SEL)	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	<b>POSILEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2164kcal; B:86g; T:79g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:244,8g w tym cukry: 75,9g; Bł: 30,0 Sól:5,2g</b>	<b>E: 2028kcal; B:82g; T:64g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g W: 237,7g w tym cukry: 76,9g; Bł: 24,3g; Sól:5,1g</b>	<b>E: 2229 kcal; B:95,6g; T:78g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g W:256,6g w tym cukry: 58,3g; Bł: 36,7g; Sól:5,6g</b>	<b>E: 2042kcal; B:86g; T:57g; Kw. tł. nasyc.: 18,9g W: 241,0g w tym cukry: 76,3g; Bł: 20,3g; Sól:5,0g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
05.06.2026 Piątek	<b>ŚNIADANIE</b>	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; Ser żółty 60g (MLE) masło 82% 10g (MLE) pomidor 70g/1 szt	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; twaróg 60g (MLE) masło 82% 10g (MLE) pomidor 70g/1 szt	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną bez cukru 300 ml; Ser żółty 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; twaróg 80g (MLE) masło 82% 10g (MLE)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa szpinakowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Smażona miruna 140g (RYB, JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g Warzywa po grecku (SEL) 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona miruna 120g (RYB) Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona miruna 120g (RYB) Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g Warzywa po grecku (SEL) 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa szpinakowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona miruna 120g (RYB) Sos pietruszkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Pieczona dynia 150g Ziemniaki 250 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>			Kisiel owocowy bez cukru 150g	
	<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, MLE) 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 pietruszką 60g (JAJ, MLE) 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, MLE) sałata lodowa 30g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) białka jaj z pietruszką 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:2168kcal; B:85,3g; T:63,6g; Kw. tł. nasyc.: 28,1g W:255,8g w tym cukry: 85,0g; Bł:24,9g; Sól:6,2g</b>	<b>E:2008kcal; B:86,0g; T:56,6g; Kw. tł. nasyc.: 29,1g W:257,1g w tym cukry: 87,0g; Bł:22,9g; Sól:5,8g</b>	<b>E:2326kcal; B:96,7g; T:70,3g; Kw. tł. nasyc.: 30,8g, W:280,8g w tym cukry: 56,3g; Bł: 41,1g; Sól:6,0g</b>	<b>E:2027kcal; B:88,0g; T:55,6g; Kw. tł. nasyc.: 29,1g W:254,8g w tym cukry: 86,1g; Bł:18,9g; Sól:5,5g</b>

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
06.06.2026 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) Polędwica sopocka 60g (SEL, GOR) 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) Polędwica sopocka 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) Polędwica sopocka 60g (SEL, GOR) 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) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paprykarz 15g (RYB)	
	<b>OBIAD</b>	Kapuśniak z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczarkowy 100g (SEL, GLU PSZ) Kasza gryczana 250g (GLU PSZ) Bukiet warzyw 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ) Kasza jęczmienna 250 (GLU PSZ) Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Kapuśniak z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ) Kasza gryczana 250g (GLU PSZ) Bukiet warzyw 150g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Klops wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>			Mus owocowy bez cukru 150 ml	
	<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 szczypiorku 60g (MLE) rzodkiewka 50g/3 sztuki	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i pietruszki 60g (MLE) 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 szczypiorku 60g (MLE) rzodkiewka 50g/3 sztuki	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z twarogu i pietruszki 80g (MLE)
	<b>POSILEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2152kcal; B: 86,1g; T: 64g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W:261,8g; w tym cukry: 92g; Bł: 28g; Sól:5,2g</b>	<b>E: 2014kcal; B: 85,0g; T:64g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 262,8g; w tym cukry: 96g; Bł: 24g; Sól:5,2g</b>	<b>E: 2396kcal; B:93,7g; T 71,0g; Kw. tł. nasyc.:21,7g; W:297,1g; w tym cukry: 52,9g; Bł: 37,0g; Sól:6,2g</b>	<b>E: 2137 kcal; B: 92,0g; T: 54g; Kw. tł. nasyc.: 17,8g; W: 247,3,2g; w tym cukry: 102g; Bł: 18g; Sól:5,2g</b>

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
07.06.2026 Niedziela	<b>ŚNIADANIE</b>	Kakao z cukrem 300ml (MLE)  chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) pasztet z ciecierzycy 60g(SOJ, GOR) ogórek świeży 50 g	Kakao z cukrem 300ml (MLE)  chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) rukola 30 g	Kakao bez cukru 300ml (MLE)  chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet z ciecierzycy 60g(SOJ, GOR) ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) pasta z wędliną drobiową 80g (SEL, MLE, GOR)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połudwica sopocka 15g (SEL, GOR)	
	<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Smażony filet w płatkach kukurydzianych 140g (JAJ) Ziemniaki 150 g Colesław 150g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Filet drobiowy zapiekany w ziołach 120g, Ziemniaki 250 g Sos ziołowy 100g(MLE, GLU PSZ) Marchewka na ciepło 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Filet drobiowy zapiekany w ziołach 120g, Ziemniaki 250 g Sos ziołowy 100g(MLE, GLU PSZ) Colesław 150g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Filet drobiowy zapiekany w ziołach 120g, Ziemniaki 250 g Sos ziołowy 100g(MLE, GLU PSZ) Marchewka na ciepło 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>			Jabłko 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) kiełbasa żywiecka 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) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiełbasa żywiecka 60g(SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) paprykarz domowy z ryżem 80g (RYB)
	<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>		<b>E: 2104 kcal; B:89,8g; T:70,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,8g W:239,2g w tym cukry: 104,3g; Bł: 28,2,3g; Sól:5,4g</b>	<b>E: 1994kcal; B:85,2g; T:62,1g; Kw. tł. nasyc.: 22,7g W: 238,9g w tym cukry: 102,3g; Bł: 23,3g; Sól:5,2g</b>	<b>E: 2374kcal; B:94,7g; T:83g; Kw. tł. nasyc.: 25,8g W:283,2g w tym cukry: 61,3g; Bł: 42,3g; Sól:6,0g</b>	<b>E: 2161kcal; B:90,2g; T:56,6g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g W: 264,9g w tym cukry: 106,3g; Bł: 18,1g; Sól:4,9g</b>

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
08.06.2026 Poniedziałek	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) dżem owocowy 50g	Kasza manna na mleku 350 ml (MLE); chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) dżem owocowy 50g	Jogurt naturalny 180 ml/ 1szt (MLE) chleb razowy graham (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cytryną bez cukru 300 ml; masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) pomidor 70g/1 szt	Kasza manna na mleku 350ml (MLE) (MLE); bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cukrem 300 ml; masło 82% 10g (MLE) twaróg 60g (MLE) dżem owocowy 50g
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet sojowy 15g (GOR, SOJ)	
	OBIAD	Barszcz czerwony z botwinką i jajkiem 450 ml (MLE, JAJ, SEL, GLU PSZ) Makaron spaghetti 200g (GLU PSZ) sos boloński 200g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką i jajkiem 450 ml (MLE, JAJ, SEL, GLU PSZ) Makaron spaghetti 200g (GLU PSZ) sos boloński 200g (GLU PSZ, SEL) Pieczona cukinia 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z botwinką 450ml 450 ml (MLE, JAJ, SEL, GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty spaghetti 200g (GLU PSZ) sos boloński 200g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany 150 g 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 Pieczona cukinia 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK			Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	
	KOLACJA	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SEL, GOR) sałatka wiosenna 100g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SEL, GOR) sałatka wiosenna 100g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Polędwica sopocka 50g (SEL, GOR) sałatka wiosenna 100g	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)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2054kcal; B:82,3g; T:70,5g; Kw. tł. nasyc.: 22,9g W: 254,69g w tym cukry: 81g; Bł: 22,3g; Sól:5,5g</b>	<b>E: 2043kcal; B:82,8g; T:70,0g; Kw. tł. nasyc.: 22,7g W: 254,9g w tym cukry: 82g; Bł: 22,4g; Sól:5,5g</b>	<b>E: 2274kcal; B:91,2g; T:78,1g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g W:274,2g w tym cukry: 53,3g; Bł: 37,2g; Sól:6,0g</b>	<b>E: 2144kcal; B:86,9g; T:53,8g; Kw. tł. nasyc.: 18,7g W: 259,9g w tym cukry: 83,3g; Bł: 19,3g; Sól:5,1g</b>

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
09.06.2026 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) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) papryka świeża 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) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) rukola 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) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, 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) tuńczyk 80g (RYB)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) wędlina drobiowa 15 g (SEL, GOR)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Gołąbki zawijane 2 szt (SEL) sos pieczarkowy 100g (SEL, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml Surówka z jabłka i marchewki 150g	Zupa koperkowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Risotto warzywne (300g) (SEL) sos pomidorowy 100g (SEL, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml Surówka z jabłka i marchewki 150g	Zupa ogórkowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Risotto warzywne (300g) (SEL) sos pomidorowy 100g (SEL, MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml Surówka z jabłka i marchewki 150g	Zupa koperkowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Risotto warzywne (300g) (SEL) sos pomidorowy 100g (SEL, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml Marchewka na ciepło 150g
	<b>PODWIECZOREK</b>			Budyń o smaku waniliowym bez cukru 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) kiałbasa krakowska 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 drobiowa 60 g (SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiałbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) pomidor 70g/1 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)
	<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: 2023kcal; B:72g; T:72,7g; Kw. tł. nasyc.: 25,4g W:246,2g w tym cukry: 71,3g; Bł: 30,3g; Sól:5,6g</b>	<b>E: 1981kcal; B:71,2g; T:60,6g; Kw. tł. nasyc.: 24,1g W: 242,9g w tym cukry: 71,3g; Bł: 27,3g; Sól:5,4g</b>	<b>E: 2162kcal; B:82,5g; T:74,2g; Kw. tł. nasyc.: 24,7g W:262,2g w tym cukry: 68,3g; Bł:48,3g; Sól:6,2g</b>	<b>E: 1962kcal; B:71,4g; T:56,8g; Kw. tł. nasyc.: 22,6g W: 248,1g w tym cukry: 81,3g; Bł: 17,3g; Sól:5,1g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
10.06.2026 Środa	<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) pasta jajeczna 60g (JAJ, MLE) ogórek świeży 50 g	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cytryną i cukrem 300 ml; chleb mieszany pszenno-żytni (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna 60g (JAJ, MLE) 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) pasta jajeczna 60g (JAJ, MLE) ogórek świeży 50 g	Jogurt owocowy 150 ml/ 1szt (MLE); herbata z cukrem 300 ml; bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Białka jaj 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 pomidorowa z drobnym makar- onem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczone udka z kurczaka 200 g Młode ziemniaki 250g sos ziołowy 100g (MLE, GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makar- onem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczone udka z kurczaka 200 g Młode ziemniaki 250g sos ziołowy 100g (MLE, GLU PSZ) Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa pomidorowa z drobnym makar- onem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczone udka z kurczaka 200 g Młode ziemniaki 250g sos ziołowy 100g (MLE, GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczone udka z kurczaka 200 g Młode ziemniaki 250g sos ziołowy 100g (MLE, GLU PSZ) Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>			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	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 drobiowy 15 g (SOJ, GOR)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E: 2121kcal; B: 82,4g; T: 65g; Kw. tł. nasc.: 20,8g; W: 239,8g; w tym cukry: 76g; Bł: 28g; Sól:5,4g</b>	<b>E: 2027kcal; B: 81,8g; T: 63g; Kw. tł. nasc.: 20,8g; W: 238,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 28g; Sól:5,3g</b>	<b>E: 2243kcal; B:91,6g; T 79,0g; Kw. tł. nasc.:22,7g; W:263,1g; w tym cukry: 61,9g; Bł:38,6g; Sól:6,0g</b>	<b>E: 2106kcal; B: 85g; T: 58g; Kw. tł. nasc.: 17,8g; W: 232g; w tym cukry: 82g; Bł: 17,8g; Sól:5,1g</b>	