

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
11.06.2026 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) 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) Paprykarz domowy z ryżem 60g (RYB) 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) Paprykarz szczeciński 60g (RYB) 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) Paprykarz domowy z ryżem 80g (RYB)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet drobiowy 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Zupa szczawiowa z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ, JAJ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250 g Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ, JAJ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250 g Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ, JAJ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250 g Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ, JAJ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ, Młode 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) 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) twaróg z koperkiem 80g (MLE)
	POSILEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2182kcal; B: 89,3g; T: 67g; Kw. tł. nasc.: 20,5g; W: 252,7g; w tym cukry: 84g; Bł: 23g; Sól:5,1g	E: 2072kcal; B: 84,8g; T: 62g; Kw. tł. nasc.: 21,5g; W: 246,4g; w tym cukry: 78g; Bł: 22g; Sól:5,1g	E: 2232kcal; B:92,7g; T 70,3g; Kw. tł. nasc.:22,7g; W:262,7g; w tym cukry: 66,2g; Bł:34,6g; Sól:6,2g	E: 2112 kcal; B: 85g; T: 55g; Kw. tł. nasc.: 18,9g; W: 247,4g; w tym cukry: 79g; Bł: 17,4g; Sól:5,0g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
12.06.2026 Piątek	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; miód 60 g masło 82% 10g (MLE) jabłko 100g/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; miód 60 g masło 82% 10g (MLE) jabłko 100g/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; twaróg 60g (MLE) ogórek świeży 50g 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; miód 60 g masło 82% 10g (MLE) jabłko pieczone 100g/1 szt
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet sojowy 15 g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Zupa krem z pieczarek z grzankami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryba w złocistej panierce 140 g (RYB, JAJ, GLU PSZ, SEL) Młode ziemniaki 250g, Marchewka na ciepło z groszkiem 150g GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) (RYB, JAJ, GLU PSZ, SEL) Sos koperkowy 100g(MLE) Młode ziemniaki 250g, Marchewka na ciepło 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) (RYB, JAJ, GLU PSZ, SEL) Sos koperkowy 100g(MLE) Młode ziemniaki 250g, Marchewka na ciepło z groszkiem 150g GLU PSZ) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) (RYB, JAJ, GLU PSZ, SEL) Sos koperkowy 100g(MLE) Młode ziemniaki 250g, Marchewka na ciepło 150 g 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) ser żółty 60g (MLE) papryka świeża 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta z twarogu i koperku 60g (MLE) sałata lodowa 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) ser żółty 60g (MLE) papryka świeża 50g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z białek jaj 80g (MLE, JAJ)
	POSILEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) jajko 25g/ 1/2 szt	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2192kcal; B:86,1g; T:68,6g; Kw. tł. nasyc.: 30,1g W:256,8g w tym cukry: 84,4g; Bł:26,9g; Sól:6,2g	E:2138kcal; B:86,3g; T:55,6g; Kw. tł. nasyc.: 29,1g W:258,1g w tym cukry: 84,2g; Bł:24,9g; Sól:5,8g	E:2257kcal; B:94,7g; T:72,3g; Kw. tł. nasyc.: 30,8g, W:267,8g w tym cukry: 56,3g; Bł: 41,1g; Sól:6,0g	E:2047kcal; 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

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
13.06.2026 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) kielbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) Pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) szynka drobiowa 60g (SOJ, SEL) Pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kielbasa krakowska 60g (SOJ, SEL) 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 80g (SOJ, SEL)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15g (MLE)	
	OBIAD	Zupa kaszubska z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 140g Sos szpinakowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 140g Sos szpinakowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa kaszubska z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 140g Sos szpinakowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i selera 150g (SEL) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kieszonka drobiowa z jabłkiem 140g Sos szpinakowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Puree z selera 150 g (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) pasztet z ciecierzycy 60g(SOJ,GOR) ogórek świeży 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet drobiowy 60 g (SOJ, GOR) mix sałat 30 g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasztet z ciecierzycy 60g(SOJ,GOR) ogórek świeży 50g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) dżem owocowy 80g
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka konserwowa15g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2128 kcal; B:85,8g; T:66,2g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:243,2g w tym cukry: 76,3g; Bł: 24,2,3g; Sól:5,1g	E: 1997kcal; B:84,2g; T:62,1g; Kw. tł. nasyc.: 20,7g W: 245,9g w tym cukry: 76,3g; Bł: 23,3g; Sól:5,0g	E: 2272kcal; B:92,7g; T:71g; Kw. tł. nasyc.: 25,8g W:264,7g w tym cukry: 68,3g; Bł: 44,3g; Sól:5,4g	E: 2161kcal; B:88,2g; T:56,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 257,2g w tym cukry: 79,3g; Bł: 18,1g; Sól:4,9g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
14.06.2026 Niedziela	ŚNIADANIE	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ, MLE) rzodkiewka 3 szt/50 g	Kakao z cukrem 300ml (MLE) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 60g (JAJ, MLE) rukola 30 g	Kakao bez cukru 300ml (MLE) chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ, MLE) rzodkiewka 3 szt/50 g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) białka jaj z pietruszką 80g (JAJ)
	II ŚNIADANIE			chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka wieprzowa 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Kotlet smażony po parysku 140g (GLU PSZ, JAJ) Młode ziemniaki 250 g Młoda kapusta zasmażana z koperkiem 150g (GLU PSZ, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Duszone bitki wieprzowe 120g Sos własny 100g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Pieczona dynia 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Duszone bitki wieprzowe 120g Sos własny 100g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Pieczona dynia 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Duszone bitki wieprzowe 120g Sos własny 100g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Pieczona dynia 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) polędwica sopocka 60g (SEL, GOR) sałata lodowa 30 g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) polędwica sopocka 60g (SEL, GOR) sałata lodowa 30 g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) polędwica sopocka 60g (SEL, GOR) sałata lodowa 30 g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) pasta z wędliną drobiową 80g (SEL, MLE, GOR)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paprykarz 15g (RYB)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2284kcal; B: 87,1g; T: 75g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g; W: 264,8g; w tym cukry: 79,3g; Bł: 29g; Sól: 5,1g	E: 2124kcal; B: 82,7g; T: 66g; Kw. tł. nasyc.: 19,2g; W: 262,6g; w tym cukry: 78,5g; Bł: 28g; Sól: 5,4g	E: 2223kcal; B: 89,6g; T: 74,5g; Kw. tł. nasyc.: 28,1g; W: 292,1g; w tym cukry: 65,9g; Bł: 35,6g; Sól: 5,8g	E: 2122kcal; B: 86,2g; T: 54g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g; W: 268,1g; w tym cukry: 80g; Bł: 18,9g; Sól: 5,0g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
15.06.2026 Poniedziałek	ŚNIADANIE	Ryżanka 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)	Ryżanka 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; twaróg 60g (MLE) pomidor 70g/1 szt masło 82% 10g (MLE)	Ryżanka 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) tuńczyk 15g (RYB)	
	OBIAD	Zupa neapolitańska z drobnym makaronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Smażony filet w płatkach kukurydzianych 140g (JAJ) Młode ziemniaki 250 g Mizeria ze śmietaną (MLE) 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa neapolitańska z drobnym makaronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Pieczony filet w ziołach 120g Sos warzywny 100g (MLE, SEL) Młode ziemniaki 250 g Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa neapolitańska z drobnym makaronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Pieczony filet w ziołach 120g Sos warzywny 100g (MLE, SEL) Młode ziemniaki 250 g Mizeria ze śmietaną (MLE) 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa koperkowa z drobnym makaronem 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Pieczony filet w ziołach 120g Sos warzywny 100g (MLE, SEL) Młode ziemniaki 250 g 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) kiełbasa żywiecka 60g(SEL, GOR) papryka świeża 50 g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) rukola 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiełbasa żywiecka 60g(SEL, GOR) papryka świeża 50 g	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) pasztet drobiowy 15 g (SOJ, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2184kcal; B: 97,1g; T: 78g; Kw. tł. nasyc.: 21,2g; W: 276,3g; w tym cukry: 66g; Bł: 21g; Sól:5,1g	E: 2110kcal; B: 97,2g; T: 75g; Kw. tł. nasyc.: 21,2g; W: 268,2g; w tym cukry: 65,5g; Bł: 21g; Sól:5,0g	E: 2245kcal; B:104,4g; T 80,0g; Kw. tł. nasyc.:22,7g; W:305,1g; w tym cukry: 63,2g; Bł:37,6g; Sól:5,7g	E: 2067kcal; B: 99g; T: 55g; Kw. tł. nasyc.: 18,8g; W: 276g; w tym cukry: 71g; Bł: 19,8g; Sól:5,2g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
16.06.2026 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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30 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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30 g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Białka jaja 80g (JAJ) (JAJ, MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) wędlina drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Barszcz czerwony z botwiną i ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Naleśniki z serem 300g (2 szt) (JAJ, GLU PSZ, MLE) Sos truskawkowo-jogurtowy z cukrem 100g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z botwiną i ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryż gotowany na mleku 300g (MLE) Sos truskawkowo-jogurtowy z cukrem 100g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz czerwony z botwiną i ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryż gotowany na mleku 300g (MLE) Sos truskawkowo-jogurtowy bez cukru 100g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Ryż gotowany na mleku 300g (MLE) Jabłko prażone 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) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) ogórek świeży 50 g	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) ogórek świeży 50 g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) pasta z wędliną drobiową 80g (SEL, MLE, GOR)
	POSILEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Serek topiony 15 g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2179 kcal; B:75,3g; T:65,2g; Kw. tł. nasyc.: 20,4g W:299,2g w tym cukry: 80,2g; Bł: 25,1g; Sól:5,0g	E: 2126kcal; B:72,3g; T:65,2g; Kw. tł. nasyc.: 20,5g W: 311,2g w tym cukry: 79g; Bł: 22,5g; Sól:5,5g	E: 2242kcal; B:83,6g; T:64,7g; Kw. tł. nasyc.: 22,7g W:332,2g w tym cukry: 63,9g; Bł:44,3g; Sól:5,0g	E: 2112kcal; B:77,6g; T:51,8g; Kw. tł. nasyc.: 20,2g W: 314,1g w tym cukry: 79,3g; Bł: 18,3g; Sól:4,6g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
17.06.2026 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 makreli w sosie pomidorowym 60 g(MLE, RYB) 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) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g(MLE, RYB) 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 makreli w sosie pomidorowym 60 g(MLE, RYB) 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) Pasta z twarogu i gotowanej ryby 80g (MLE, RYB)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) połudwica sopocka 15g (SEL, GOR)	
	OBIAD	Zupa kalafiorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladka drobiowa z mozzarellą i suszonymi pomidorami 140g Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z machewki i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladka drobiowa z warzywami 140 g (SEL) Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z machewki i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa kalafiorowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladka drobiowa z warzywami 140 g (SEL) Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z machewki i jabłka 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa jarzynowa z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Roladka drobiowa z warzywami 140 g (SEL) Sos ziołowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Pieczona pietruszka 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(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) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2157kcal; B:92,7g; T:78,1g; Kw. tł. nasyc.: 23,7g W:252,2g w tym cukry: 78,7g; Bł: 22g Sól:5,4g	E: 2006kcal; B:91,3g; T:79,2g; Kw. tł. nasyc.: 28,5g W: 241,2g w tym cukry: 79g; Bł: 21,7g; Sól:4,8g	E: 2297 kcal; B:97,3g; T:83,8g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:292,0g w tym cukry: 58,3g; Bł: 43,3g; Sól:5,9g	E: 2157kcal; B:94,2g; T:58,8g; Kw. tł. nasyc.: 18,7g W: 255,0g w tym cukry: 80,3g; Bł: 17,4g; Sól:5,2g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
18.06.2026 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) pasztet z ciecierzycy 60g(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) sałata lodowa 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) pasztet z ciecierzycy 60g(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) miód 80 g
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) kiełbasa żywiecka 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Krupnik 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Medaliony wieprzowe z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty czerwonej 150g Sos pieczeniowy 100 g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250g, kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krupnik 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Medaliony wieprzowe z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Pieczona dynia 150g Sos pieczeniowy 100 g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250g, kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krupnik 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Medaliony wieprzowe z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Surówka z kapusty czerwonej 150g Sos pieczeniowy 100 g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250g, kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Medaliony wieprzowe z pieca 120g (GLU PSZ, JAJ) Pieczona dynia 150g Sos pieczeniowy 100 g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250g, 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) połudwica sopocka 60 g (SEL, GOR) Sałatka grecka z oliwkami 100g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) połudwica sopocka 60 g (SEL, GOR) Sałatka grecka bez oliwek 100g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) połudwica sopocka 60 g (SEL, GOR) Sałatka grecka z oliwkami 100g	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 15 g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E: 2197kcal; B: 88g; T: 67g; Kw. tł. nasy.: 19,2g; W: 254,6g; w tym cukry: 80g; Bł: 28g; Sól:5,4g	E: 2191kcal; B: 88g; T: 67g; Kw. tł. nasy.: 19,2g; W: 254,6g; w tym cukry: 82g; Bł: 28g; Sól:5,4g	E: 2249kcal; B:95g; T:78g; Kw. tł. nasy.:28,1g; W:284,1g; w tym cukry: 68,2g; Bł:35,6g; Sól:6,0g	E: 2159 kcal; B: 86g; T: 64g; Kw. tł. nasy.: 19,7g; W: 253,2g; w tym cukry: 82g; Bł: 19g; Sól:5,0g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
19.06.2026 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; Ser żółty 60g (MLE) masło 82% 10g (MLE) rzodkiewka 50 g (3 sztuki)	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) Dżem owocowy 60 g Twaróg 50g (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) masło 82% 10g (MLE) rzodkiewka 50 g (3 sztuki)	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) Dżem owocowy 60 g Twaróg 50g (MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	OBIAD	Zupa brokułowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona miruna 120g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Warzywa po grecku (SEL) 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona miruna 120g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Marchewka na ciepło 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa brokułowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona miruna 120g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Warzywa po grecku (SEL) 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona miruna 120g (RYB) Sos koperkowy 100g (MLE, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250 g Marchewka na ciepło 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) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30 g	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) mix sałat 30 g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Jajko gotowane 50g/ 1 szt (JAJ) mix sałat 30 g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Białka jaja 80g (JAJ) (JAJ, MLE)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Serek topiony 15g (MLE)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2205kcal; B:90,2g; T:60,6g; Kw. tł. nasyc.: 26,1g W:279,8g w tym cukry: 85,0g; Bł:21,9g; Sól:4,7g	E:2199kcal; B:88,7g; T:56,6g; Kw. tł. nasyc.: 26,1g W:275,8g w tym cukry: 85,0g; Bł:21,9g; Sól:4,7g	E:2312 kcal; B:91,7g; T:70,3g; Kw. tł. nasyc.: 26,8g, W:302,9g w tym cukry: 59,3g; Bł: 41,1g; Sól:5,2g	E:2158kcal; B:88,0g; T:59,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W:280,8g w tym cukry: 85,1g; Bł:18,9g; Sól:4,9g

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
20.06.2026 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) kiełbasa krakowska 60g(SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 60 g (SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) kiełbasa krakowska 60g(SEL, GOR) pomidor 70g/1 szt	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet drobiowy 15g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Zupa Rumfordzka 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron penne 200g (GLU PSZ) Kurczak w sosie szpinakowym 200g (GLU PSZ, SEL); Surówka z selera i brzoskwini ze śmietaną 150g (SEL, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpeciki drobiowe 120 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy 100g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Surówka z selera i brzoskwini ze śmietaną 150g (SEL, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa Rumfordzka 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty pene 200g (GLU PSZ) Kurczak w sosie szpinakowym 200g (GLU PSZ, SEL); Surówka z selera i brzoskwini ze śmietaną 150g (SEL, MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpeciki drobiowe 120 g (GLU PSZ) Sos szpinakowy 100g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Puree z selera 150g (SEL) kompot owocowy z cukrem 300 ml
	PODWIECZOREK			Podplomyk bez cukru 30g (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 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)
	POSIŁEK NOCNY			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) wędlina drobiowa 15 g (SEL, GOR)	
WARTOŚCI ODŻYWCZE		E:2148kcal; B:87,7g; T:57,6g; Kw. tł. nasy.: 19,1g W:259,8g w tym cukry: 82,0g; Bł:22,9g; Sól:5,2g	E:2136kcal; B:87,2g; T:55,6g; Kw. tł. nasy.: 19,1g W:247,8g w tym cukry: 82,0g; Bł:24,9g; Sól:5,1g	E:2243 kcal; B:94,7g; T:64,3g; Kw. tł. nasy.: 23,8g, W:272,9g w tym cukry: 68,3g; Bł: 41,1g; Sól:5,4g	E:2142kcal; B:90,0g; T:56,6g; Kw. tł. nasy.: 18,1g W:250,8g w tym cukry: 82,9g; Bł:18,9g; Sól:5,0g