

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
21.06.2026 Niedziela	<b>ŚNIADANIE</b>	Kakao z cukrem 300ml (MLE)  chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ), mix sałat 30g	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), mix sałat 30g	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), mix sałat 30g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z białek jaj 80g (JAJ, MLE)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka drobiowa 15g (SOJ, GOR)	
	<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Kotlet drobiowy devolay 140g (MLE, GLU PSZ, JAJ, MLE) Młode ziemniaki 250g, Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczone eskalopki drobiowe 120 g, Młode ziemniaki 250g sos warzywny 100 g (MLE, SEL) Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczone eskalopki drobiowe 120 g, Młode ziemniaki 250g sos warzywny 100 g (MLE, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Pieczone eskalopki drobiowe 120 g, Młode ziemniaki 250g sos warzywny 100 g (MLE, SEL) Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300ml
	<b>PODWIECZOREK</b>			Sok pomidorowy 300 ml/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 (SOJ, SEL) papryka świeża 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) wędlna 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 (SOJ, SEL) papryka świeża 50g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) wędlna drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>POSILEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) ser żółty 15g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2218kcal; B: 86,4g; T: 74g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g; W: 246,8g; w tym cukry: 76g; Bł: 28g; Sól: 5,2g</b>	<b>E: 2182kcal; B: 85,5g; T: 62,7g; Kw. tł. nasyc.: 18,2g; W: 245,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 27g; Sól: 4,6g</b>	<b>E: 2273kcal; B: 92,7g; T: 79g; Kw. tł. nasyc.: 21,6g; W: 267,8g; w tym cukry: 65g; Bł: 37,6g; Sól: 5,4g</b>	<b>E: 2177kcal; B: 88,7g; T: 56g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 247,8g; w tym cukry: 76g; Bł: 19,6g; Sól: 5,0g</b>

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
22.06.2026 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; twaróg 60g (MLE) dżem owocowy 50g masło 82% 10g (MLE)	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; 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) rzodkiewka 50g/3 szt masło 82% 10g (MLE)	Kasza kukurydzana 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 drobiowy 15 g (SOJ, GOR)	
	OBIAD	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona rolada śląska 140g Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ, Kluski śląskie 250g (GLU PSZ, JAJ) Ćwikła z chrzanem 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250g, Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Barszcz biały z jajkiem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250g, Buraczki gotowane 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa grysikowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona szynka wieprzowa 120g Sos pieczeniowy 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250g, Buraczki gotowane 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 60g (SEL, GOR) Sałata lodowa 30g	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 30g	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 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) serek topiony 15 g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2157kcal; B: 87,3g; T: 67g; Kw. tł. nasyc.: 20,5g; W: 252,7g; w tym cukry: 84g; Bł: 23g; Sól:5,1g</b>	<b>E: 2072kcal; B: 84,8g; T: 67g; Kw. tł. nasyc.: 21,5g; W: 251,4g; w tym cukry: 79g; Bł: 22g; Sól:5,1g</b>	<b>E: 2232kcal; B:92,7g; T 70,3g; Kw. tł. nasyc.:22,7g; W:262,7g; w tym cukry: 66,2g; Bł:34,6g; Sól:6,2g</b>	<b>E: 2062 kcal; B: 85g; T: 55g; Kw. tł. nasyc.: 18,9g; W: 247,4g; w tym cukry: 79g; Bł: 17,4g; Sól:5,0g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
23.06.2026 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) 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) 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) 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) tuńczyk 80g (RYB)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) ser żółty 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa minestrone z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Gołąbki zawijane z pieca 2 szt (SEL) sos pomidorowy 100g (SEL, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml Surówka z jabłka i marchewki 150g	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kaszotto z warzywami (300g)(SEL) Sos pomidorowy 100g (MLE, SEL, GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml Surówka z jabłka i marchewki 150g	Zupa minestrone z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Kaszotto z warzywami (300g)(SEL) Sos pomidorowy 100g (MLE, SEL, GLU PSZ) kompot owocowy bez cukru 300 ml Surówka z jabłka i marchewki 150g	Zupa jarzynowa z drobnym makaronem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Risotto warzywne (300g) (SEL) Sos pomidorowy 100g (MLE, SEL, GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml Marchewka na ciepło 150g
	<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) 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) Połudwica sopocka 15g (SEL, GOR)	
	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E: 2117kcal; B:74,7g; T:62,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:275,6g w tym cukry: 92,9g; Bł: 28,3g; Sól:5,4g</b>	<b>E: 1958kcal; B:72,2g; T:59,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 281,3 w tym cukry: 93,5g; Bł: 22,3g; Sól:5,5g</b>	<b>E: 2162 kcal; B:85,7g; T:75,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:309,5g w tym cukry: 74,3g; Bł: 41,7g; Sól:6,1g</b>	<b>E: 2117kcal; B:82g; T:54,6g; Kw. tł. nasyc.: 18,7g W: 278,9g w tym cukry: 94,6g; Bł: 16,5g; Sól:5,1g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
24.06.2026 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) kiełbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) mix sałat 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) szynka drobiowa 60 g (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) kiełbasa żywiecka 60g (SOJ, SEL) mix sałat 30g	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) wędlina drobiowa 80 g (SEL, GOR)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) serek topiony 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa krem z pieczonych ziemniaków z grzankami 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Kiełbasa zapiekana z cebulką 140 g (GOR, GLU PSZ) Młode ziemniaki 250g, Surówka z kapusty czerwonej 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa krem z pieczonych ziemniaków z grzankami 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Klops wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy100 ml (GLU PSZ, MLE) Młode ziemniaki 250g, Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa krem z pieczonych ziemniaków z grzankami 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Klops wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy100 ml (GLU PSZ, MLE) Młode ziemniaki 250g, Surówka z kapusty czerwonej 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa krem z pieczonych ziemniaków z grzankami 450 ml (MLE,SEL,GLU PSZ) Klops wieprzowy 120g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy100 ml (GLU PSZ, MLE) Młode ziemniaki 250g, Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<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) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ, MLE), papryka świeża 50g	Herbata z cukrem 300ml, chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) pasta jajeczna z koperkiem 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), papryka świeża 50g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Pasta z białka jaja 80g (JAJ, MLE)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka konserwowa 15g (SOJ, GOR)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2149kcal; B: 83,9g; T: 78g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g; W: 312,8g; w tym cukry: 81g; Bł: 30g; Sól: 4,9g</b>	<b>E: 2124kcal; B: 83,5g; T: 64,8g; Kw. tł. nasyc.: 18,2g; W: 315,8g; w tym cukry: 80g; Bł: 27g; Sól: 4,6g</b>	<b>E: 2245kcal; B: 92,7g; T: 64g; Kw. tł. nasyc.: 21,6g; W: 327,8g; w tym cukry: 78g; Bł: 38,6g; Sól: 5,2g</b>	<b>E: 2036kcal; B: 84,1g; T: 55g; Kw. tł. nasyc.: 18,6g; W: 317,8g; w tym cukry: 80g; Bł: 19,6g; Sól: 5,0g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
25.06.2026 Czwartek	<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); paprykarz 60 g (RYB) masło 82% 10g (MLE) ogórek świeży 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) paprykarz domowy 60g (MLE RYB) masło 82% 10g (MLE) rukola 30g	Kawa zbożowa bez cukru 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) chleb razowy graham (4 kromki) 100g(GLU PSZ, GLU ŻYT) paprykarz 60 g (RYB) masło 82% 10g (MLE) ogórek świeży 50g	Kawa zbożowa z cukrem 300ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) bułka pszenna długa krojona (4 kromki)100g (GLU PSZ) paprykarz domowy 80g (MLE RYB)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) wędlina drobiowa 15g(SEL, GOR)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa solferino z ziemniakami 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Roladka drobiowa faszerowana szpinakiem 140g (SEL) Sos ziołowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g; Surówka z selera i brzoskwini ze śmietaną 150g (SEL, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa solferino z ziemniakami bez grozdku 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Roladka drobiowa faszerowana szpinakiem 140g (SEL) Sos ziołowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g; Surówka z selera i brzoskwini ze śmietaną 150g (SEL, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa solferino z ziemniakami 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Roladka drobiowa faszerowana szpinakiem 140g (SEL) Sos ziołowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250 g; Surówka z selera i brzoskwini ze śmietaną 150g (SEL, MLE) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml(MLE,SEL,GLU PSZ) Roladka drobiowa faszerowana szpinakiem 140g (SEL) Sos ziołowy 100g (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki 250g Puree z selera 150g (SEL) 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) 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 grozdku (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)	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) twaróg 15 g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	<b>E: 2182kcal; B: 80,5g; T: 74g; Kw. tł. nasc.: 20,5g; W: 249,8g; w tym cukry: 73g; Bł: 28g; Sól:5,1g</b>	<b>E: 2207kcal; B: 80,3g; T: 75g; Kw. tł. nasc.: 20,7g; W: 252,8g; w tym cukry: 73g; Bł: 28g; Sól:5,1g</b>	<b>E: 2337kcal; B:91,9g; T 84,0g; Kw. tł. nasc.:20,9g; W: 271,1g; w tym cukry: 70,9g; Bł:37,6g; Sól:6,0g</b>	<b>E: 2177 kcal; B: 882g; T: 57g; Kw. tł. nasc.: 20,3g; W: 239,2g; w tym cukry: 75g; Bł: 19g; Sól:5,1g</b>	

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
26.06.2026 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; żółty ser 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; żółty ser 60g (MLE), masło 82% 10g (MLE) Pomidor 70g/ 1 szt	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 twarogu i koperku 80 g (MLE) masło 82% 10g (MLE)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) tuńczyk 15g (RYB)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Smażona ryba w złocistej panierce 140g (RYB, JAJ, GLU PSZ, SEL) Młode ziemniaki 250g, Młoda kapusta zasmażana z koperkiem (MLE, GLU PSZ) kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos pietruszkowy 100g (MLE) Marchewka na ciepło 150g Młode ziemniaki 250g, kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ogórkowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) Sos pietruszkowy 100g (MLE) Młode ziemniaki 250g, Młoda kapusta zasmażana z koperkiem (MLE, GLU PSZ) kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ryżowa 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pieczona ryba 120 g (RYB) (RYB, JAJ, GLU PSZ, SEL) Sos pietruszkowy 100g (MLE) Młode ziemniaki 250g, Marchewka na ciepło 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	<b>PODWIECZOREK</b>			Sok pomidorowy 300 ml/1 szt	
	<b>KOLACJA</b>	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 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) sałata lodowa 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) sałata lodowa 30 g	Herbata z cukrem 300ml, bułka pszenna długa krojona (4 kromki) 100g (GLU PSZ) masło 82% 10g (MLE) Białka jaja 80g (JAJ)
	<b>POSILEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser topiony 15g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2135 kcal; B:88,3g; T:76g; Kw. tł. nasyc.: 27,4g W:264,2g w tym cukry: 76,2g; Bł: 28,4g; Sól:5,6g</b>	<b>E: 2169kcal; B:88,2g; T:64g; Kw. tł. nasyc.: 26,1g W: 269,7g w tym cukry: 78,6g; Bł: 24,3g; Sól:5,6g</b>	<b>E: 2285kcal; B:95,8g; T:79,2g; Kw. tł. nasyc.: 21,8g W:282,2g w tym cukry: 67,3g; Bł: 42,3g; Sól:6,2g</b>	<b>E: 2221kcal; B:89,2g; T:54,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,6g W: 268,1g w tym cukry: 77,3g; Bł: 16,9g; Sól:5,3g</b>

		<b>RZESZ Podstawowa</b>	<b>RZESZ Lekkostrawna</b>	<b>RZESZ Cukrzycowa</b>	<b>RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa</b>
27.06.2026 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) połudwica 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) połudwica sopocka 60g (SOJ, SEL) 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) połudwica sopocka 60g (SOJ, SEL) 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) Szynka drobiowa 80g (SOJ, SEL)
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) pasztet sojowy 15g (GOR, SOJ)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa Grochowa z ziemniakami 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron spaghetti 200g (GLU PSZ) sos boloński 200g (GLU PSZ, SEL) Gotowany brokuł 150 g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemiaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron spaghetti 200g (GLU PSZ) sos boloński 200g (GLU PSZ, SEL) Pieczona cukinia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Zupa ziemiaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty spaghetti 200g (GLU PSZ) sos boloński 200g (GLU PSZ, SEL) Gotowany brokuł 150 g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Zupa ziemiaczana 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Pulpeciki drobiowe 120 g (GLU PSZ) Sos koperkowy 100 g (SEL, MLE) Młode ziemniaki 250 g Pieczona cukinia 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) Pasta z twarogu i makreli w sosie pomidorowym 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 twarogu i makreli w sosie pomidorowym 60 g (RYB) mix sałat 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) z twarogu i makreli w sosie pomidorowy 60g (RYB) mix sałat 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)
	<b>POSILEK NOCNY</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) szynka wieprzowa 15g (SOJ, GOR)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2173kcal; B:74,2g; T:57,6g; Kw. tł. nasc.: 22,4g W: 301,9g w tym cukry: 81,7g; Bł: 20,9g; Sól:5,2g</b>	<b>E: 2168kcal; B:74,1g; T:56,2g; Kw. tł. nasc.: 22,8g W: 308,9g w tym cukry: 81,6g; Bł: 20,2g; Sól:5,3g</b>	<b>E: 2281cal; B:81,8g; T:67,9g; Kw. tł. nasc.: 22,9g W:318,2g w tym cukry: 62,3g; Bł:42,5g; Sól:6,2g</b>	<b>E: 2138kcal; B:76,8g; T:54,7g; Kw. tł. nasc.: 21,6g W: 308,1g w tym cukry: 84,7g; Bł: 18,4g; Sól:4,9g</b>

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
28.06.2026 Niedziela	<b>ŚNIADANIE</b>	Kakao z cukrem 300ml (MLE)  chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt	Kakao z cukrem 300ml (MLE)  chleb mieszany pszenno-żytni (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 60g (SEL, GOR) Pomidor 70g/ 1 szt	Kakao bez cukru 300ml (MLE)  chleb razowy graham (4 kromki) 100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) Szynka konserwowa 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) miód 80g
	<b>II ŚNIADANIE</b>			chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Smażony sznycel górski nadziewany ogórkiem 140g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jasny 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250g, Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe duszone 120 g Sos jasny 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250g, Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe duszone 120 g Sos jasny 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250g, Sałatka z buraczków i jabłka 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Rosół z makaronem 450 ml (SEL, GLU PSZ) Bitki wieprzowe duszone 120 g Sos jasny 100g (SEL, GLU PSZ, Młode ziemniaki 250g, Buraczki gotowane 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 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) 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 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 80 g (MLE)
	<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:2278 kcal; B:85,7g; T:78,2g; Kw. tł. nasyc.: 20,5g W:269,8g w tym cukry: 74,3g; Bł: 24,3g; Sól:5,2g</b>	<b>E:2162kcal; B:87,2g; T:70,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W:269,8g w tym cukry: 75,1g; Bł:21,9g; Sól:5,1g</b>	<b>E:2327kcal; B:94,7g; T:80,2g; Kw. tł. nasyc.: 20,3g, W:278,5g w tym cukry: 68,3g; Bł: 37,3g; Sól:5,5g</b>	<b>E:2152kcal; B:87,2g; T:56,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,1g W:268,1g w tym cukry: 74,1g; Bł:16,9g; Sól:5,1g</b>

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
29.06.2026 Poniedziałek	ŚNIADANIE	Jaglanka 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 ze szczypiorkiem 60g (JAJ), mix sałat 30g masło 82% 10g (MLE)	Jaglanka 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 z koperkiem 60g (JAJ), mix sałat 30g 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; pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (JAJ), mix sałat 30g masło 82% 10g (MLE)	Jaglanka na mleku 350 ml (MLE); bułka pszenna długa krojona (3 kromki) 80g (GLU PSZ, GLU ŻYT); herbata z cukrem 300 ml; Białka jaja 80g (JAJ) masło 82% 10g (MLE)
	II ŚNIADANIE			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) paprykarz 15g (RYB)	
	OBIAD	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone zraziki siekane 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos szpinakowy 100g (SEL,MLE) Młode ziemniaki 250g, Colesław 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone zraziki siekane 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos szpinakowy 100g (SEL,MLE) Młode ziemniaki 250g, Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml	Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone zraziki siekane 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos szpinakowy 100g (SEL,MLE) Młode ziemniaki 250g, Colesław 150g kompot owocowy bez cukru 300 ml	Krem z białych warzyw z zacierką 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Duszone zraziki siekane 120g (JAJ, GLU PSZ) Sos szpinakowy 100g (SEL,MLE) Młode ziemniaki 250g, Pieczona dynia 150g kompot owocowy z cukrem 300 ml
	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) polędwica sopocka 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) polędwica sopocka 60g (SOJ, SEL) rukola 30g	Herbata bez cukru 300ml, chleb razowy graham (4 kromki)100g (GLU PSZ, GLU ŻYT) masło 82% 10g (MLE) polędwica sopocka 60g (SOJ, SEL) ogórek świeży 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) serek topiony 15 g (MLE)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E:2182 kcal; B:82,7g; T:71,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,4g W:254,1g w tym cukry: 74,9g; Bł: 32,3g; Sól:5,0g</b>	<b>E:2181kcal; B:83,7g; T:71,6g; Kw. tł. nasyc.: 22,1g W:254,8g w tym cukry: 72,1g; Bł:27,9g; Sól:4,9g</b>	<b>E:2292 kcal; B:91,7g; T:79,2g; Kw. tł. nasyc.: 22,8g, W:268,9g w tym cukry: 73,3g; Bł: 32,3g; Sól:5,5g</b>	<b>E:2165kcal; B:84,2g; T:56,6g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W:252g w tym cukry: 74,1g; Bł:18,9g; Sól:5,2g</b>

		RZESZ Podstawowa	RZESZ Lekkostrawna	RZESZ Cukrzycowa	RZESZ Wątrobowa/ Trzustkowa/Wrzodowa
30.06.2026 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 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) dżem 80g
	<b>II ŚNIADANIE</b>			Chleb razowy graham 25g (GLU PSZ, GLU ŻYT); masło 82% 5g (MLE) Ser żółty 15 g (MLE)	
	<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL, GLU PSZ) Łazanki z kapustą 300g (JAJ, GLU PSZ, MLE) kompot owocowy z cukrem 300 ml Brokuł gotowany 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 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 pomidorowa z ryżem 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
	<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) szynka konserwowa 50g (SOJ, SEL) Sałatka wiosenna z sosem vinegret 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 wiosenna z sosem vinegret 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 wiosenna z sosem vinegret 100g	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) tuńczyk 15g (RYB)	
<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>		<b>E: 2137kcal; B:77,9g; T:73,4g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:288,2g w tym cukry: 84,9g; Bł: 30,3g; Sól:5,4g</b>	<b>E: 2128kcal; B:79,6g; T:60,7g; Kw. tł. nasyc.: 20,8g W: 284,9g w tym cukry: 86,3g; Bł: 22,3g; Sól:5,5g</b>	<b>E: 2246 kcal; B:88,7g; T:77,2g; Kw. tł. nasyc.: 23,8g W:312,2g w tym cukry: 64,3g; Bł: 39,3g; Sól:6,1g</b>	<b>E: 2131kcal; B:80g; T:55,2g; Kw. tł. nasyc.: 18,7g W: 284,9g w tym cukry: 87,3g; Bł: 16,3g; Sól:5,0g</b>