

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kotlety z ciecierzycy () 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Marchew z groszkiem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 30 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2658.82 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; Tłuszcz: 107.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 344.86 g; W tym cukry: 59.91 g; Błonnik pok.: 43.15 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2159.97 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 340.94 g; W tym cukry: 69.56 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 8.64 g;

2026-01-06 wtorek	Śniadanie	W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
		Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE₁</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik drobiowy z kurnej półki 100 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>JAJ, SEL₁</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE₁</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ₁</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL₁</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>MLE, SEL, SOJ₁</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>SEL₁</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ₁</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Dynia z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Dżem 25 g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ₁, JAJ, SOJ, MLE₁, SEL, GOR₁</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE₁</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ₁</u> , <u>GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ₁, JAJ, SOJ, MLE₁, SEL, GOR₁</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE₁</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE₁</u>)	
Wartość energetyczna: 2362.36 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 27.52 g; Sól: 8.05 g;			Wartość energetyczna: 2298.63 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 77.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 294.70 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 8.53 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2026-01-07 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 3 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasta z brokuła * 100 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami*. 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2627.09 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 89.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 367.04 g; W tym cukry: 71.66 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2276.23 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 351.76 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 6.16 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2026-01-08 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Dżem 25 g 1 szt Dynia pieczona 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Gołąbki z kapustą włoską z ryżem i wieprzowiną 2szt. 400 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Leczo z drobiem-dieta * 250 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2778.83 kcal; Białko ogółem: 139.94 g; Tłuszcz: 95.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 328.07 g; W tym cukry: 53.41 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2495.61 kcal; Białko ogółem: 131.78 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 338.20 g; W tym cukry: 46.91 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 10.05 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Krem z dyni * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z dyni * (bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 331.94 g; W tym cukry: 86.35 g; Błonnik pok.: 40.96 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2341.08 kcal; Białko ogółem: 92.82 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 321.01 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 6.01 g;

W-wa- WUM 1 Podstawowa		W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz a'la Strogonow 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kluski śląskie* 250 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 250 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 g	
Wartość energetyczna: 2632.32 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 92.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 366.59 g; W tym cukry: 66.08 g; Błonnik pok.: 37.77 g; Sól: 8.04 g;		Wartość energetyczna: 2512.38 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 27.74 g; Sól: 7.25 g;	

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ₁</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ₁</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ₁</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka Colesław b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR₁</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE₁</u>) Banan 1szt. 1 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE₁</u>) Banan 1szt. 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>)	
		Wartość energetyczna: 2170.64 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 307.23 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2185.36 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 309.43 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 8.26 g;

W-wa- WUM 1 Podstawowa		W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryz na sypko 200 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym b/c 100 ml (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Roszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2218.78 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 328.06 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 22.41 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2120.56 kcal; Białko ogółem: 83.48 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 17.33 g; Sól: 6.02 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	FIT ciasteczka zbożowe z mąką bez cukru 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2656.25 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 108.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; W tym cukry: 56.08 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2212.32 kcal; Białko ogółem: 102.04 g; Tłuszcz: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 301.34 g; W tym cukry: 53.34 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 5.95 g;

2026-01-14 środa

W-wa- WUM 1 Podstawowa		W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	
Śniadanie		Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)
		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
		Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt
Obiad		Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>)	Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>)
		Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		Pomidor 100 g	Pomidor 100 g
		Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g
Kolacja		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>)	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
		Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
		Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)
PN		Kasza gryczana 200 g	Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>)
		Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g	Cukinia gotowana z pomidorami* 250 g
		Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)
		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>)
		Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt	Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt
		Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>)	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>)
		Ogórek kiszony 100 g	Brokuł gotowany* 100 g
		Rukola 20 g	Rukola 20 g
		Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2379.14 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 345.81 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 39.97 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2323.77 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz: 69.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; W tym cukry: 71.03 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 6.60 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z fasoli*. 100 g (<u>JAJ,</u>) Buraczki gotowane 100 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2458.42 kcal; Białko ogółem: 89.14 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 365.75 g; W tym cukry: 42.21 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2259.72 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 338.16 g; W tym cukry: 41.93 g; Błonnik pok.: 19.80 g; Sól: 8.75 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2337.97 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 308.76 g; W tym cukry: 54.41 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2346.62 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g; W tym cukry: 67.85 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 5.87 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 200 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 2 szt. 100 g Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Kalań gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2430.49 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 99.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; Węglowodany ogółem: 308.94 g; W tym cukry: 54.12 g; Błonnik pok.: 39.78 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2191.82 kcal; Białko ogółem: 91.14 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; W tym cukry: 56.63 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 8.53 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) wieprzowina szarpana 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) wieprzowina szarpana 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2340.80 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 307.24 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 9.48 g;	Wartość energetyczna: 2467.48 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Tłuszcz: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 318.80 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 33.94 g; Sól: 9.77 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,