

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-12-22 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ,</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 Paszтет rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pomidor 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 Paszтет rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2364.24 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 334.06 g; W tym cukry: 36.22 g; Błonnik pok.: 43.90 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2124.26 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 9.88 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-12-23 wtorek	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 z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 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 Paszтет drobiowy z kurnej półki 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Dżem 25 g 1 szt 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 Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem * 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: 2499.82 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 90.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; W tym cukry: 78.00 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2350.54 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 81.84 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.32 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-12-24 środa	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 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 Mandarynka 3 szt	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 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 Mandarynka 3 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 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 Ryba (miruna) po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. RYB. SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>) 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 Ryba (miruna) po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. RYB. SEL.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 g	
		Wartość energetyczna: 2781.55 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 396.23 g; W tym cukry: 113.06 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2476.56 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 394.97 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 5.12 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-12-25 czwartek	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Karczek pieczony 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 olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g 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 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 Schab gotowany 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2411.30 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 296.29 g; W tym cukry: 36.56 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2358.09 kcal; Białko ogółem: 125.74 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 320.78 g; W tym cukry: 34.41 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 8.22 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-12-26 piątek	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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Dżem 25 g 1 szt 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2238.25 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2241.25 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 316.07 g; W tym cukry: 84.10 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 5.84 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona 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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 100 g 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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2106.83 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 295.10 g; W tym cukry: 46.89 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2400.79 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 337.16 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 9.06 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE₁</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 Ogórek kiszony 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 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 zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 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 Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt
	PN	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2466.83 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 101.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 308.75 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2182.35 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.06 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-12-29 poniedziałek	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 Schab gotowany 80 g Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Rukola 20 g	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 Schab gotowany 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Rukola 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pierogi ukraińskie 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Cebula smażona B 20 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki plastry 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2381.37 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 93.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; W tym cukry: 72.00 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2432.50 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 108.79 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.09 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron 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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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>) 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	FIT ciasteczka zbożowe z morelą bez cukru 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ,</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2743.02 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 113.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 344.73 g; W tym cukry: 42.45 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2256.02 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 321.74 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.13 g;

W-wa- WUM 1 Podstawowa		W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	
2025-12-31 środa	Śniadanie	Ryż 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 Paszтет drobiowy z kurnej półki 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 3 szt Mix sałat 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 twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 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 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2530.82 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; W tym cukry: 94.90 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 2537.39 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 383.61 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 7.03 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2026-01-01 czwartek	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 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>) Słupki z marchewki 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g 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 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 Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2238.97 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 284.54 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 12.36 g;	Wartość energetyczna: 2198.29 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 286.62 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 10.30 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2026-01-02 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Miód (25g) 1 szt
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka konserwowa 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 Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2419.76 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2505.33 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 336.66 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 5.50 g;

W-wa- WUM 1 Podstawowa		W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 300 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 Ser żółty 30 g (<u>MLE₁</u>) Szynka od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ₁</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g	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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR₁</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL₁</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Kasza gryczana 200 g 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>SEL₁</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ₁</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 ŻYT₁</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₁</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 200 g (<u>SEL₁</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE₁</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE₁</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ₁</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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 200 g (<u>SEL₁</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE₁</u>)	
		Wartość energetyczna: 2848.68 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 114.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 378.00 g; W tym cukry: 71.79 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2639.45 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 98.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 365.03 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 7.49 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 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>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kluski śląskie* 250 g (<u>JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 250 g (<u>JAJ.</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 Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 3 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 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2556.62 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 92.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 352.74 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2371.59 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 312.81 g; W tym cukry: 60.13 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 6.01 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,