

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-11-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) 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 porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) 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 porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ. SEL.</u>) Makaron 250 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 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 250 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 250 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 porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 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 porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		E: 2216.15 kcal; B: 90.32 g; T: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W: 338.35 g; W tym cukry: 51.95 g; Bł.: 29.17 g; Sól: 10.69 g;	E: 2109.73 kcal; B: 82.24 g; T: 55.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; W: 331.45 g; W tym cukry: 57.24 g; Bł.: 24.40 g; Sól: 9.80 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-11-28 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. 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 porcjowa 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. 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 porcjowa 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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 porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	
		E: 2473.55 kcal; B: 109.63 g; T: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; W: 333.37 g; W tym cukry: 58.68 g; Bł.: 37.15 g; Sól: 9.58 g;	E: 2382.94 kcal; B: 112.38 g; T: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; W: 337.05 g; W tym cukry: 61.90 g; Bł.: 29.15 g; Sól: 9.17 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-11-29 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 porcjowa 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 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 porcjowa 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE. SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (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 200 g Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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 porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2144.76 kcal; B: 92.21 g; T: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; W: 331.10 g; W tym cukry: 58.74 g; Bł.: 32.89 g; Sól: 9.22 g;	E: 2223.99 kcal; B: 95.01 g; T: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; W: 343.10 g; W tym cukry: 63.89 g; Bł.: 31.66 g; Sól: 7.91 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-11-30 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 porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 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 porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolejacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>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 porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>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 porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	
		E: 2605.65 kcal; B: 101.47 g; T: 85.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; W: 378.27 g; W tym cukry: 56.39 g; Bł.: 44.74 g; Sól: 10.09 g;	E: 2599.33 kcal; B: 111.31 g; T: 91.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; W: 347.80 g; W tym cukry: 47.04 g; Bł.: 32.37 g; Sól: 8.43 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-12-01 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 porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g	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 porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB. SEL.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB. SEL.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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 porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 250g 1 szt Słupki z marchewki 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Dynia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)	
		E: 2319.06 kcal; B: 96.56 g; T: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; W: 341.78 g; W tym cukry: 78.30 g; Bł.: 35.88 g; Sól: 6.46 g;	E: 2354.30 kcal; B: 93.98 g; T: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; W: 349.98 g; W tym cukry: 80.61 g; Bł.: 30.49 g; Sól: 8.46 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-12-02 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 porcjowa 15g 1 szt Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g 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 porcjowa 15g 1 szt Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</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 porcjowa 15g 1 szt Pasztet z soczewicy* 100 g (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
		E: 2504.67 kcal; B: 88.61 g; T: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; W: 358.32 g; W tym cukry: 65.86 g; Bł.: 37.63 g; Sól: 13.15 g;	E: 2220.13 kcal; B: 99.10 g; T: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; W: 322.71 g; W tym cukry: 62.21 g; Bł.: 28.91 g; Sól: 10.63 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-12-03 niedziela	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-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g	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 porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Jabłko pieczone 150 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		E: 2155.60 kcal; B: 99.32 g; T: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; W: 268.52 g; W tym cukry: 64.35 g; Bł.: 29.30 g; Sól: 10.45 g;	E: 2114.33 kcal; B: 106.40 g; T: 68.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; W: 280.03 g; W tym cukry: 69.42 g; Bł.: 24.10 g; Sól: 9.86 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-12-04 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 porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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 porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	
		E: 2317.13 kcal; B: 90.02 g; T: 72.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; W: 343.59 g; W tym cukry: 43.16 g; Bf.: 32.94 g; Sól: 9.07 g;	E: 2224.67 kcal; B: 83.73 g; T: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; W: 346.29 g; W tym cukry: 58.37 g; Bf.: 23.28 g; Sól: 8.14 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-12-05 wtorek	Śniadanie	Makaron 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 porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron 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 porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 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>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 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 250 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 porcjowa 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Brokuł gotowany* 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2580.90 kcal; B: 93.86 g; T: 95.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; W: 352.44 g; W tym cukry: 58.47 g; Bł.: 36.73 g; Sól: 11.61 g;	E: 2293.08 kcal; B: 98.92 g; T: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; W: 353.72 g; W tym cukry: 52.82 g; Bł.: 28.22 g; Sól: 9.11 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-12-06 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 porcjowa 15g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 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 porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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 porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g
		E: 2423.90 kcal; B: 107.70 g; T: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; W: 335.95 g; W tym cukry: 67.12 g; Bł.: 30.77 g; Sól: 10.26 g;	E: 2282.50 kcal; B: 103.08 g; T: 62.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; W: 338.09 g; W tym cukry: 73.85 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 8.73 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

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.:

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