

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-12-17 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>_</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>_</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka konserwowa 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>_</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Colesław (bez mleka) 200 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , <u>_</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>_</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>_</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Jabłko 150 g Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>_</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Jabłko pieczone 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> , <u>_</u>)	
		E: 2316.36 kcal; B: 106.40 g; T: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 299.44 g; W tym cukry: 63.83 g; Bł.: 31.42 g; Sól: 9.08 g;	E: 2326.75 kcal; B: 112.83 g; T: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; W: 302.31 g; W tym cukry: 55.62 g; Bł.: 19.61 g; Sól: 7.93 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-12-18 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ. SEL.) Kluski leniwe z serem* 250 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ. SOJ.) Dyńia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		E: 2398.58 kcal; B: 96.32 g; T: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; W: 347.90 g; W tym cukry: 81.69 g; Bł.: 26.71 g; Sól: 11.15 g;	E: 2018.00 kcal; B: 76.16 g; T: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; W: 312.81 g; W tym cukry: 54.46 g; Bł.: 19.28 g; Sól: 9.13 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyńkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyńkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Cukinia pieczona z olejem * plastry 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	
			E: 2218.00 kcal; B: 105.46 g; T: 74.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; W: 297.66 g; W tym cukry: 54.56 g; Bł.: 31.35 g; Sól: 8.95 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-12-20 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2285.83 kcal; B: 90.80 g; T: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; W: 350.29 g; W tym cukry: 72.18 g; Bł.: 39.84 g; Sól: 8.54 g;	E: 2328.30 kcal; B: 94.50 g; T: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; W: 359.28 g; W tym cukry: 68.68 g; Bł.: 30.73 g; Sól: 6.67 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-12-21 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 porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 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 porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 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 i jabłka z olejem () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 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>) 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-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztecik z fasoli* 100 g (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 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, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynek szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 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>) Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	
			E: 2787.36 kcal; B: 101.10 g; T: 86.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; W: 421.40 g; W tym cukry: 55.48 g; Bł.: 42.01 g; Sól: 8.58 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-12-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _)
		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _)
		Margaryna porcjowa 15g 1 szt	Margaryna porcjowa 15g 1 szt
		Twarożek 100 g (MLE, _)	Twarożek 100 g (MLE, _)
Obiad	Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt
	Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Słupki z marchewki 50 g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g
	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g
	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
Kolacja	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JE CZ, _)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JE CZ, _)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JE CZ, _)
	Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, _)	Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB, _)	Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB, _)
	Ziemniaki z koperkiem 200 g	Warzywa po grecku* 250 g (GLU PSZ, SEL, _)	Warzywa po grecku* 250 g (GLU PSZ, SEL, _)
	Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g	Ziemniaki z koperkiem 200 g	Ziemniaki z koperkiem 200 g
	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _)
	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _)
	Margaryna porcjowa 15g 1 szt	Margaryna porcjowa 15g 1 szt	Margaryna porcjowa 15g 1 szt
	Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE, _)	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, _)	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLU PSZ, SOJ, _)
	Pomidor 100 g	Cukinia pieczona z olejem * plastry 100 g	Cukinia pieczona z olejem * plastry 100 g
Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g	
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL, _)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL, _)
		E: 2267.25 kcal; B: 94.82 g; T: 77.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; W: 312.27 g; W tym cukry: 74.27 g; Bł.: 32.60 g; Sól: 8.60 g;	E: 2167.24 kcal; B: 96.87 g; T: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; W: 322.80 g; W tym cukry: 86.11 g; Bł.: 29.14 g; Sól: 8.32 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Potrawka drobiowa 100 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasztet drobiowy z kurnej półki 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Papryka konserwowa 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynek szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Marchew gotowana z olejem* 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	
		E: 2195.90 kcal; B: 78.45 g; T: 74.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; W: 318.87 g; W tym cukry: 46.41 g; Bł.: 33.97 g; Sól: 10.07 g;	E: 1980.30 kcal; B: 74.76 g; T: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; W: 322.34 g; W tym cukry: 58.93 g; Bł.: 25.30 g; Sól: 9.98 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>_</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>_</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> , <u>_</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>_</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Makaron 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u> , <u>_</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>_</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>_</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>_</u>) Sałata zielona 10 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> , <u>_</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>_</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>_</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>RYB</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>_</u>) Sałata zielona 10 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> , <u>_</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2287.20 kcal; B: 90.75 g; T: 64.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; W: 350.34 g; W tym cukry: 87.27 g; Bł.: 30.38 g; Sól: 5.96 g;	E: 2210.54 kcal; B: 90.38 g; T: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; W: 352.47 g; W tym cukry: 85.05 g; Bł.: 24.91 g; Sól: 5.10 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR , Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 75 g Semik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (SOJ, GOR , Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Semik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE , Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL , 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Buraczki gotowane 100 g Sałata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Płatki kukurydziane 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		E: 2381.66 kcal; B: 110.70 g; T: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; W: 327.24 g; W tym cukry: 60.89 g; Bł.: 30.40 g; Sól: 11.33 g;	E: 2648.57 kcal; B: 116.73 g; T: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; W: 383.43 g; W tym cukry: 103.61 g; Bł.: 30.33 g; Sól: 9.77 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
		E: 2341.06 kcal; B: 104.55 g; T: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; W: 315.40 g; W tym cukry: 56.04 g; Bł.: 32.93 g; Sól: 7.89 g;	E: 2274.39 kcal; B: 110.97 g; T: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; W: 310.50 g; W tym cukry: 45.63 g; Bł.: 19.37 g; Sól: 7.50 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 JEĆZ - 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,