

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2024-02-05 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SOJ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Koleja	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 Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB. MLE.</u>) 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (<u>RYB. MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2072.09 kcal; B: 74.36 g; T: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; W: 302.30 g; W tym cukry: 61.30 g; Bł.: 38.28 g; Sól: 8.01 g;	E: 2083.46 kcal; B: 79.84 g; T: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; W: 308.00 g; W tym cukry: 63.03 g; Bł.: 31.72 g; Sól: 7.73 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt 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</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynia z wody 250 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Sałata 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</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 100 g Sałata 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
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	
		E: 2653.76 kcal; B: 121.77 g; T: 86.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; W: 360.95 g; W tym cukry: 52.85 g; Bł.: 31.81 g; Sól: 10.73 g;	E: 2623.58 kcal; B: 125.95 g; T: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; W: 372.32 g; W tym cukry: 64.81 g; Bł.: 27.07 g; Sól: 9.40 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2024-02-07 - środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Rzodkiew biała 50 g Salata 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Salatką szwedzka z olejem b/c 200 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 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 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Pomidor 100 g Salata 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		E: 2286.36 kcal; B: 108.04 g; T: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; W: 304.62 g; W tym cukry: 55.88 g; Bł.: 38.70 g; Sól: 8.29 g;	E: 2190.35 kcal; B: 101.50 g; T: 56.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; W: 334.34 g; W tym cukry: 88.11 g; Bł.: 28.84 g; Sól: 5.62 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2024-02-08 czwartek	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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60 g Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
		E: 2448.79 kcal; B: 94.09 g; T: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; W: 365.99 g; W tym cukry: 56.23 g; Bł.: 38.34 g; Sól: 11.39 g;	E: 2483.10 kcal; B: 97.56 g; T: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; W: 366.16 g; W tym cukry: 63.56 g; Bł.: 28.27 g; Sól: 9.55 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2024-02-09 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany z olejem* 250 g (GLU PSZ.) 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomarańcza 150 g Słupki z marchewki 50 g Salata 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		E: 2091.83 kcal; B: 94.62 g; T: 64.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; W: 300.39 g; W tym cukry: 67.88 g; Bł.: 34.09 g; Sól: 8.34 g;	E: 2085.38 kcal; B: 96.49 g; T: 58.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; W: 306.66 g; W tym cukry: 63.24 g; Bł.: 28.07 g; Sól: 9.61 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2024-02-10 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 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 ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki kukurydziane 30 g 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 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</u> , <u>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>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (<u>SEL</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	
		E: 2630.64 kcal; B: 110.80 g; T: 98.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.88 g; W: 344.11 g; W tym cukry: 51.37 g; Bł.: 35.63 g; Sól: 12.73 g;	

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Papryka konserwowa 100 g Salata 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. 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 200 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos zielony* 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-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Słupki z marchewki 50 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g (<u>GLUPSZ. JAJ.</u>)	
		E: 2222.46 kcal; B: 104.53 g; T: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; W: 286.20 g; W tym cukry: 54.33 g; Bł.: 30.27 g; Sól: 8.36 g;	E: 2206.10 kcal; B: 110.68 g; T: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; W: 291.74 g; W tym cukry: 51.75 g; Bł.: 24.61 g; Sól: 7.68 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2024-02-12 poniedziałek	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 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 Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt 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 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE. SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik drobiowy z kurnej półki 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Ogórek kiszony 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. 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.</u>) Dymia z wody 100 g Salata 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: 2259.53 kcal; B: 96.19 g; T: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; W: 309.51 g; W tym cukry: 47.41 g; Bł.: 30.08 g; Sól: 11.49 g;	E: 2197.18 kcal; B: 91.07 g; T: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; W: 311.91 g; W tym cukry: 47.42 g; Bł.: 21.99 g; Sól: 10.93 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g Salata 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 wykwinna 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Buraczki plastry 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 30 g (GLU OW.)
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	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 Salata zielona 10 g
		E: 2318.68 kcal; B: 106.94 g; T: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; W: 301.35 g; W tym cukry: 59.02 g; Bł.: 36.52 g; Sól: 8.51 g;	E: 2274.28 kcal; B: 111.29 g; T: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; W: 339.07 g; W tym cukry: 65.71 g; Bł.: 30.72 g; Sól: 10.55 g;

		W-wa- WUM Podstawowa	W-wa- WUM Łatwo strawna
2024-02-14 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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 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
	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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		E: 2358.45 kcal; B: 98.57 g; T: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; W: 354.44 g; W tym cukry: 88.13 g; Bł.: 29.47 g; Sól: 6.66 g;	E: 2080.61 kcal; B: 87.40 g; T: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; W: 324.68 g; W tym cukry: 62.99 g; Bł.: 24.06 g; Sól: 4.71 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,