		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 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
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (***SEL,***) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (***GLU PSZ, SOJ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Marchew z groszkiem* 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (***RYB, SEL,***) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki kukurydziane 30 g	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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (***RYB, SEL,***) Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki kukurydziane 30 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2311.11 kcal; Białko ogółem: 76.86 g; Tłuszcz: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 41.11 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2153.89 kcal; Białko ogółem: 86.08 g; Tłuszcz: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 339.64 g; W tym cukry: 69.09 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 8.64 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-10-14 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet drobiowy z kurnej półki 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) 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 Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos szpinakowy* 80 ml (***GLU PSZ,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Dynia z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Dżem 25 g 1 szt 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dżem 25 g 1 szt 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2362.36 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 83.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 300.82 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2321.16 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 314.45 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 8.85 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-10-15 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Rzodkiew biała plastry 50 g Sałata zielona 10 g Śliwka szt 3 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Kopytka ziemniaczane * 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g 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,***) Kopytka ziemniaczane * 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) 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 homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2574.21 kcal; Białko ogółem: 99.39 g; Tłuszcz: 89.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 353.19 g; W tym cukry: 59.43 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2270.15 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 58.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; W tym cukry: 73.93 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 6.16 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-10-16 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 Dżem 25 g 1 szt Dynia pieczona 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Gołąbki z kapustą włoską z ryżem i wieprzowiną 2szt. 400 g (***JAJ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Leczo z drobiem-dieta * 250 g Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (***JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,***) Sałatka jarzynowa* 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki pszenne 30 g (***GLU PSZ,***)	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 Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (***JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki pszenne 30 g (***GLU PSZ,***)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)	
		Wartość energetyczna: 2715.38 kcal; Białko ogółem: 117.73 g; Tłuszcz: 96.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 362.76 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 39.80 g; Sól: 11.79 g;	Wartość energetyczna: 2432.16 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 372.89 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 9.20 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-10-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 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,***) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (***SEL,***) 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 Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Śliwka szt 3 szt Papryka świeża 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2134.45 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2251.98 kcal; Białko ogółem: 92.86 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 313.08 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 31.17 g; Sól: 6.08 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-10-18 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) 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 (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (***GLU PSZ,***) Kasza bulgur 200 g (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Gulasz wieprzowy. 150 g (***GLU PSZ,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***)	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 Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2396.60 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 326.78 g; W tym cukry: 46.00 g; Błonnik pok.: 32.95 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2213.32 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 73.86 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 309.44 g; W tym cukry: 46.66 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 7.91 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-10-19 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***) 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Surówka Colesław b/c 200 g (***JAJ, MLE, GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kluski śląskie* 200 g (***JAJ,***) Brokuł gotowany* 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 Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Słupki z marchewki 50 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Banan 1szt. 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	
		Wartość energetyczna: 2341.86 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 324.93 g; W tym cukry: 73.77 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2356.58 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 327.14 g; W tym cukry: 68.27 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 7.46 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-10-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (***MLE,***) 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 Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek prażonych 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (***MLE,***) Ogórek kiszony 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2171.43 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g; W tym cukry: 69.43 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2073.21 kcal; Białko ogółem: 85.52 g; Tłuszcz: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 331.25 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 6.36 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-10-21 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 o zaw. tłuszczu 80% 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g 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 Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g 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,***)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2500.77 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 100.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 306.35 g; W tym cukry: 54.78 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2159.54 kcal; Białko ogółem: 107.75 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 303.62 g; W tym cukry: 53.10 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 8.42 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-10-22 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 Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Gruszka 1szt. 150 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g 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 Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 200 g 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,***) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (***GLU JĘCZ,***) 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-pszenny 40 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (***RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (***RYB, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2332.93 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 334.49 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 37.90 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2308.06 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; W tym cukry: 68.42 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 6.42 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 250 g (***GLU PSZ,***) 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z fasoli*. 100 g (***JAJ,***) 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 60 g (***JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,***) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)	
		Wartość energetyczna: 2451.22 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 364.24 g; W tym cukry: 41.68 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2252.52 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 19.23 g; Sól: 8.75 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-10-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 Twarożek 100 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***) 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 Twarożek 100 g (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ,***) Ryba smażona (Miruna) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***SEL, GLU JĘCZ,***) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Warzywa po grecku* 250 g (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Ogórek kiszony 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***)	
		Wartość energetyczna: 2328.97 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 307.86 g; W tym cukry: 52.36 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2368.42 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 340.32 g; W tym cukry: 67.91 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 6.35 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-10-25 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) 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 JĘCZ,***) 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) 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,***) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (***SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g 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 z kurkumą 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 Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 2 szt. 100 g Ketchup 30 g (***SEL,***) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki kukurydziane 30 g	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 Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 60 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,***) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki kukurydziane 30 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,***)	Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)
		Wartość energetyczna: 2338.80 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 92.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 304.75 g; W tym cukry: 52.86 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 10.85 g;	Wartość energetyczna: 2080.34 kcal; Białko ogółem: 83.74 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 341.12 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 8.55 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-10-26 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (***MLE,***) 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (***MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (***GLU PSZ, SOJ,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 g (***SOJ, SEL,***) Grzanki pszenne () 20 g (***GLU PSZ,***) Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (***SOJ, SEL,***) Grzanki pszenne () 20 g (***GLU PSZ,***) wieprzowina szarpana 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (***SEL,***) 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 homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,***)	
		Wartość energetyczna: 2303.60 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; Węglowodany ogółem: 309.31 g; W tym cukry: 55.07 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2459.95 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 317.23 g; W tym cukry: 58.10 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 9.77 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg 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,