

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	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 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2322.11 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 306.56 g; W tym cukry: 61.07 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2141.04 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 320.04 g; W tym cukry: 39.80 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 8.98 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-10-28 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2604.34 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 351.38 g; W tym cukry: 69.71 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 2423.80 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 350.38 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 6.71 g;

W-wa- WUM 1 Podstawowa		W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	
2025-10-29 środa	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 Schab gotowany 80 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 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 Schab gotowany 80 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE, SEL, S02.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 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 gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB.</u> <u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2437.10 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; Węglowodany ogółem: 344.88 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2269.12 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; W tym cukry: 61.41 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 6.23 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-10-30 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 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 300 ml
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki kukurydziane 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)
		Wartość energetyczna: 2528.75 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 91.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 335.42 g; W tym cukry: 55.89 g; Błonnik pok.: 43.01 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2582.56 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 365.81 g; W tym cukry: 55.43 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 7.46 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-10-31 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2243.30 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 292.32 g; W tym cukry: 66.41 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2150.13 kcal; Białko ogółem: 91.61 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 299.32 g; W tym cukry: 68.51 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 7.50 g;

W-wa- WUM 1 Podstawowa		W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	
2025-11-01 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchewka z groszkiem*oprószana 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет z soczewicy.* 100 g (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2437.45 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 347.50 g; W tym cukry: 49.19 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2289.16 kcal; Białko ogółem: 98.59 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 320.25 g; W tym cukry: 46.47 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 9.03 g;

W-wa- WUM 1 Podstawowa		W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	
2025-11-02 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt
	PN	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2173.92 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 290.44 g; W tym cukry: 59.26 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2113.08 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; Węglowodany ogółem: 309.09 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 6.94 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Rukola 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Rukola 20 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pierogi ukraińskie 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Cebula smażona B 20 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2381.37 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 93.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; W tym cukry: 72.00 g; Błonnik pok.: 38.64 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2432.50 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; W tym cukry: 108.79 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 6.09 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2697.85 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 117.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; W tym cukry: 43.50 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 2282.75 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.30 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-11-05 środa	Śniadanie	Ryż 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 Pasztecik drobiowy z kurnej półki 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	Obiad	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 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 Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g	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 z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki kukurydziane 30 g
	PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2443.39 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; W tym cukry: 93.44 g; Błonnik pok.: 31.06 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2363.58 kcal; Białko ogółem: 111.15 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 365.78 g; W tym cukry: 99.41 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 7.62 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-11-06 czwartek	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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>SEL, GOR,</u>) Słupki z marchewki 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 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 Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> <u>SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g
	Obiad	Zupa krem z białych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z białych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW,</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 Paszтет z ciecierzycy konserwowej 100 g (<u>JAJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może</u> <u>zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Kalańior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> <u>SOJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2936.24 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 122.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 40.91 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2802.46 kcal; Białko ogółem: 130.59 g; Tłuszcz: 91.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 379.15 g; W tym cukry: 47.22 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 13.10 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-11-07 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Siwka szt 3 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Miód (25g) 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka konserwowa 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2184.19 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 72.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; W tym cukry: 57.03 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2282.06 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 313.31 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 5.45 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-11-08 sobota	Śniadanie	Kakao z mlekiem z/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 Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 2 szt. 120 g (<u>może zawierać: GOR,</u>) Musztarda 30 g (<u>GOR,</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150 g (<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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2664.79 kcal; Białko ogółem: 106.99 g; Tłuszcz: 101.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; Węglowodany ogółem: 347.95 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2255.15 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; Węglowodany ogółem: 338.33 g; W tym cukry: 51.26 g; Błonnik pok.: 30.87 g; Sól: 8.04 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna
2025-11-09 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-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kluski śląskie* 250 g (<u>JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 250 g (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2490.44 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 338.64 g; W tym cukry: 69.51 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2353.41 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 310.71 g; W tym cukry: 58.66 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 5.98 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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