

|                         |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2025-11-24 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                         | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Naleśniki z serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                             | Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                     |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                              | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Marchew gotowana z olejem* 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>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: 2046.84 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; W tym cukry: 39.70 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 8.96 g;                                                                                                                                                              |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2025-11-25 wtorek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                  |
|                   | Obiad     | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos meksykański 80 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                          | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                               |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                   | PN        | Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2604.84 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 88.66 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 349.98 g; W tym cukry: 75.21 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 5.98 g;                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2424.30 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 348.98 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 23.57 g; Sól: 7.04 g;                                                                                                                                                                                                                               |

|                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2025-11-26 środa | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 80 g<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                       | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 80 g<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                         |
|                  | Obiad     | Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>MLE, SEL, S02,</u> )<br>Kotlet pożarski-drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                         | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml<br>( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                     |
|                  | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB,</u><br><u>SEL,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ,</u><br><u>GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <u>RYB,</u><br><u>SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )<br>Płatki owsiane 30 g ( <u>GLU OW,</u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                  | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2437.10 kcal; Białko<br>ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.:<br>22.25 g; Węglowodany ogółem: 344.88 g; W tym<br>cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 7.76 g;                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2269.12 kcal; Białko<br>ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 57.15 g; Kw. tł. nasy.:<br>21.01 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; W tym<br>cukry: 61.41 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 6.23 g;                                                                                                                                                                                                                              |

|                     |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-27 czwartek | Śniadanie<br>Obiad<br>Kolacja<br>PN | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     |                                     | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                                                                   | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU OW,</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Serek homo. naturalny 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                                                                      |
|                     |                                     | Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u><b>SEL, GLU JECZ,</b></u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g ( <u><b>GOR,</b></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                  | Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <u><b>SEL, GLU JECZ,</b></u> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     |                                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Płatki kukurydziane 30 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u><b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Płatki kukurydziane 30 g<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                     |                                     | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</b></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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2025-11-28 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Mix sałat 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt |
|                   | Obiad     | Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                             | Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u> )<br>Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g ( <u>SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                      |
|                   | Kolacja   | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                             | Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-29 sobota      | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Ser mozzarella kulki 30 g ( <u>MLE.</u> )<br>Buraczki gotowane plastry 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                        | Obiad     | Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Marchewka z groszkiem*oprószana 250 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                        | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Paszтет z soczewicy.* 100 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Rzodkiew biała plastry 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                        | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                    |
|                        | PN        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                        |           | Wartość energetyczna: 2498.21 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 82.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 357.89 g; W tym cukry: 51.36 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 7.44 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2358.19 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; W tym cukry: 48.64 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 8.84 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                      |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-30 niedziela | Śniadanie | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE<sub>+</sub></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></u> )<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                  | Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL<sub>+</sub></u> )<br>Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g<br>Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE<sub>+</sub></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Brokuł gotowany* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                         |
|                      | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                    | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE<sub>+</sub></u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Dżem 25 g 1 szt                            |
|                      | PN        | Chałka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>+</sub></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2174.42 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 289.04 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 9.76 g;                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2113.58 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 307.69 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 7.27 g;                                                                                                                                                                                                             |

|                         |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-01 poniedziałek | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 80 g<br>Rzodkiew biała plastry 50 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Rukola 20 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab gotowany 80 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Rukola 20 g |
|                         | Obiad     | Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> )<br>Pierogi ukraińskie 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Cebula smażona B 20 g<br>Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                              | Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kluski leniwe z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u> )<br>Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                           |
|                         | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Buraczki plastry 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                     | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Buraczki plastry 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-02 wtorek | Śniadanie | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml |
|                   | Obiad     | Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                  | Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 250 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                    |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                  | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL,</u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                             |
|                   | PN        | FIT ciasteczka zbożowe z morelą bez cukru 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                    | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2778.02 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz: 116.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 344.73 g; W tym cukry: 42.45 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 10.69 g;                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2291.02 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 321.74 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.05 g;                                                                                                                                                                                                     |

| W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                         |           | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-03 środa                                                                                                                                                                               | Śniadanie | Ryż na mleku 300 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasztecik drobiowy z kurnej półki 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b></u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                              | Ryż na mleku 300 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Sałata zielona 20 g |
|                                                                                                                                                                                                | Obiad     | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                      | Grycikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Sos bazyliowy* 80 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Dynia z wody 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Mandarynka 3 szt<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Płatki kukurydziane 30 g | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Mix sałat 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Płatki kukurydziane 30 g   |
|                                                                                                                                                                                                | PN        | Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Wartość energetyczna: 2384.39 kcal; Białko ogółem: 112.97 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; Węglowodany ogółem: 349.10 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 8.47 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-04 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Słupki z marchewki 50 g<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g |
|                     | Obiad     | Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>Łazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 300 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                          | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Makaron 250 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Brokuł gotowany* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                     |
|                     | Kolacja   | Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z tofu i marchewki 100 g ( <u><b>SOJ,</b></u> )<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                               | Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z tofu i marchewki 100 g ( <u><b>SOJ,</b></u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                                                 |
|                     | PN        | Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 100 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2438.16 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 91.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 316.37 g; W tym cukry: 62.37 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 9.51 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2483.69 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 73.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 349.25 g; W tym cukry: 48.64 g; Błonnik pok.: 28.74 g; Sól: 8.33 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                   |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-05 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomarańcza 1 szt. 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Miód (25g) 1 szt | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Miód (25g) 1 szt |
|                   | Obiad     | Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                        | Krem z białych warzyw- dieta 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Grzanki pszenne () 20 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> )<br>Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g<br>Warzywa po grecku* 250 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                 |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Papryka konserwowa 100 g<br>Rozszponka 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                       | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Rozszponka 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                           |
|                   | PN        | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2419.76 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; W tym cukry: 64.55 g; Błonnik pok.: 35.08 g; Sól: 7.78 g;                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2505.33 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 336.66 g; W tym cukry: 70.35 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 5.50 g;                                                                                                                                                                                    |

|                   |           | W-wa- WUM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa- WUM 2 Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-06 sobota | Śniadanie | Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Ser żółty 30 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Szynka od Teścia-wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u><b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g ( <u><b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Dżem 25 g 1 szt<br>Sałata zielona 20 g |
|                   | Obiad     | Selerowa z ziemniakami * 400 ml ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                | Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u><b>GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u><b>GLU JECZ,</b></u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Kielbaski śląskie z kurcząt 2 szt. 120 g ( <u><b>może zawierać: GOR,</b></u> )<br>Musztarda 30 g ( <u><b>GOR,</b></u> )<br>Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Jogurt naturalny 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Płatki pszenne 30 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml  | Jogurt naturalny 150 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>Płatki pszenne 30 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g ( <u><b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                               |
|                   | PN        | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b></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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-07 niedziela   | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Sałata zielona 20 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Sałata zielona 20 g |
|                        | Obiad     | Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Kluski śląskie* 250 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                              | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Bitka schabowa duszona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kluski śląskie* 250 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml                                                                                                                                                                        |
|                        | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mandarynka 3 szt<br>Słupki z marchewki 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml                                                                                                                                                         | Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt<br>Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt<br>Cukinia pieczona z olejem * 100 g<br>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                    |
|                        | PN        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                        |           | Wartość energetyczna: 2538.44 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 91.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; W tym cukry: 82.26 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 6.12 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,