

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Zielanka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет rybny z warzywami (Dorsz)** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2364.24 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 334.06 g; W tym cukry: 36.22 g; Błonnik pok.: 43.90 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2124.26 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 311.37 g; W tym cukry: 36.66 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2254.92 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 347.60 g; W tym cukry: 37.43 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2411.93 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 338.94 g; W tym cukry: 23.00 g; Błonnik pok.: 55.99 g; Sól: 11.21 g;

W-wa- WUM 1 Podstawowa		W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Kalafior gotowany* 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Słupki z marchewki 50 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy. 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 60 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g	
	Wartość energetyczna: 2499.82 kcal; Białko ogółem: 111.36 g; Tłuszcz: 90.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; W tym cukry: 78.00 g; Błonnik pok.: 33.35 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 2350.54 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 327.89 g; W tym cukry: 81.84 g; Błonnik pok.: 23.53 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2523.33 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 368.46 g; W tym cukry: 90.03 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2568.03 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 350.54 g; W tym cukry: 58.83 g; Błonnik pok.: 52.89 g; Sól: 10.18 g;	

W-wa- WUM 1 Podstawowa		W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-12-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Mandarynka 3 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Mandarynka 3 szt	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plastry 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 50 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 30 g (<u>GLU OW,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mus jabłko, mango, banan, jagły 100g 1 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 50 g
	Wartość energetyczna: 2781.55 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 396.23 g; W tym cukry: 113.06 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2476.56 kcal; Białko ogółem: 91.63 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 394.97 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2765.56 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 418.53 g; W tym cukry: 87.15 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2877.95 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Tłuszcz: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 415.86 g; W tym cukry: 72.31 g; Błonnik pok.: 63.82 g; Sól: 7.66 g;	

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.,</u>)
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR., może zawierać: GLU PSZ, SEL.,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.,</u>) Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.,</u>) Karczek pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 100 g (<u>GLU PSZ.,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.,</u>) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.,</u>) Płatki kukurydziane 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.,</u>) Płatki kukurydziane 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 80 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
PN		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.,</u>)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2411.30 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 87.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 296.29 g; W tym cukry: 36.56 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2358.09 kcal; Białko ogółem: 125.74 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 320.78 g; W tym cukry: 34.41 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2621.43 kcal; Białko ogółem: 136.03 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 374.19 g; W tym cukry: 50.44 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2594.90 kcal; Białko ogółem: 126.18 g; Tłuszcz: 82.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 331.21 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 49.40 g; Sól: 9.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzepa biała 50 g
		Wartość energetyczna: 2238.25 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 32.04 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2241.25 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 316.07 g; W tym cukry: 84.10 g; Błonnik pok.: 26.38 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2371.05 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g; W tym cukry: 86.28 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2405.18 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 89.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 306.43 g; W tym cukry: 48.54 g; Błonnik pok.: 48.71 g; Sól: 10.26 g;

W-wa- WUM 1 Podstawowa		W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	
	Obiad	Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet z soczewicy.* 100 g (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2106.83 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 295.10 g; W tym cukry: 46.89 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 12.35 g;	Wartość energetyczna: 2400.79 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; Węglowodany ogółem: 337.16 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 2584.15 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 374.16 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2627.10 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Tłuszcz: 96.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 341.01 g; W tym cukry: 38.61 g; Błonnik pok.: 54.79 g; Sól: 10.76 g;	

W-wa- WUM 1 Podstawowa		W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 50 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 250 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt
PN	Chąłka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 50 g
	Wartość energetyczna: 2466.83 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 101.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 308.75 g; W tym cukry: 62.40 g; Błonnik pok.: 31.85 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2182.35 kcal; Białko ogółem: 94.50 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 311.01 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2373.11 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 370.94 g; W tym cukry: 86.15 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2379.54 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 82.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 330.09 g; W tym cukry: 63.37 g; Błonnik pok.: 47.86 g; Sól: 10.25 g;

W-wa- WUM 1 Podstawowa		W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Rukola 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab gotowany 80 g Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Rukola 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 80 g Rzodkiew biała plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Rukola 20 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Pierogi ukraińskie 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Cebula smażona B 20 g Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) Sos jogurtowo-porczeczkowy* 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kefir 2.0% tł150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Buraczki plastry 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Buraczki plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
PN	Galaretka z owocami bez dodatku cukru 123g 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g
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;	Wartość energetyczna: 2504.88 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 411.08 g; W tym cukry: 125.45 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2471.23 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 98.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; Węglowodany ogółem: 303.28 g; W tym cukry: 25.26 g; Błonnik pok.: 56.39 g; Sól: 10.53 g;

W-wa- WUM 1 Podstawowa		W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Słupki z marchewki 50 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 250 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	FIT ciasteczka zbożowe z morelą bez cukru 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ,</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Papryka świeża 50 g	
Wartość energetyczna: 2743.02 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 113.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 344.73 g; W tym cukry: 42.45 g; Błonnik pok.: 37.42 g; Sól: 10.76 g;		Wartość energetyczna: 2256.02 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 321.74 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2440.06 kcal; Białko ogółem: 112.50 g; Tłuszcz: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 372.40 g; W tym cukry: 41.28 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2938.98 kcal; Białko ogółem: 126.57 g; Tłuszcz: 119.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 358.84 g; W tym cukry: 34.99 g; Błonnik pok.: 50.17 g; Sól: 12.93 g;	

W-wa- WUM 1 Podstawowa		W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2025-12-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE₊</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztecik drobiowy z kurnej półki 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL₊</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE₊</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR₊</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE₊</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR₊</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR₊</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ₊</u>) Drynia z wody 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₊</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Rzodkiew biała 50 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₊</u>) Łazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR₊</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL₊</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Brokuł gotowany* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL₊</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL₊</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL₊</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE₊</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 3 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>) Płatki kukurydziane 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE₊</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE₊</u>) Płatki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ₊</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE₊</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE₊</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 3 szt Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT₊</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE₊</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g	
Wartość energetyczna: 2530.82 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz: 85.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 356.50 g; W tym cukry: 94.90 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 7.14 g;		Wartość energetyczna: 2537.39 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 383.61 g; W tym cukry: 99.78 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2494.03 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 387.73 g; W tym cukry: 94.25 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2408.09 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 339.13 g; W tym cukry: 67.27 g; Błonnik pok.: 57.19 g; Sól: 9.44 g;	

W-wa- WUM 1 Podstawowa		W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Słupki z marchewki 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Dynia z wody 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 10 g
Wartość energetyczna: 2238.97 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 284.54 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 12.36 g;		Wartość energetyczna: 2198.29 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 51.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 286.62 g; W tym cukry: 44.89 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2287.29 kcal; Białko ogółem: 137.71 g; Tłuszcz: 42.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 317.44 g; W tym cukry: 47.20 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2123.60 kcal; Białko ogółem: 126.56 g; Tłuszcz: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 262.86 g; W tym cukry: 21.48 g; Błonnik pok.: 41.31 g; Sól: 13.22 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Miód (25g) 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Miód (25g) 1 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane plastry 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 50 g
	Obiad	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Warzywa po grecku* 250 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krem z białych warzyw- dieta 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka konserwowa 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka konserwowa 100 g Rozszponka 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g
		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;	Wartość energetyczna: 2467.67 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; Węglowodany ogółem: 372.01 g; W tym cukry: 89.64 g; Błonnik pok.: 27.88 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2544.09 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 90.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; W tym cukry: 66.65 g; Błonnik pok.: 51.43 g; Sól: 10.05 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Buraczki gotowane 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny z olejem 200 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2848.68 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz: 114.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 378.00 g; W tym cukry: 71.79 g; Błonnik pok.: 38.80 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2639.45 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 98.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 365.03 g; W tym cukry: 51.16 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2615.45 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 394.06 g; W tym cukry: 59.04 g; Błonnik pok.: 33.88 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2760.90 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 118.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 344.91 g; W tym cukry: 36.26 g; Błonnik pok.: 50.95 g; Sól: 11.58 g;

		W-wa- WUM 1 Podstawowa	W-wa- WUM 2 Łatwostrawna	W-wa- WUM 3 Z ograniczeniem tłuszczu	W-wa- WUM 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 8 g	Chleb razowy żytnio-pszenenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kluski śląskie* 250 g (<u>JAJ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 250 g (<u>JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 250 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 3 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 3 szt Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzepa biała rozdrobniona 50 g
		Wartość energetyczna: 2556.62 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz: 92.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 352.74 g; W tym cukry: 83.73 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2371.59 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 312.81 g; W tym cukry: 60.13 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2229.83 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 315.31 g; W tym cukry: 59.42 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2383.74 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 326.22 g; W tym cukry: 63.47 g; Błonnik pok.: 51.28 g; Sól: 7.88 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,