

Wydruk z MAPI Jadłospis 2.25.6.18 strona 1 z 15

Jadłospis_Tygodniowy_posilki_w_wierszach.fr3 Wydrukował: GDietetyk_Data i godzina wydruku: 2026-03-03 11:52:43

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE_e) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_e) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jabłko 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE_e) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_e) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ_e) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE_e) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE_e) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_e) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE_e) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_e) Masło Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ_e) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE_e) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_e) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_e) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jabłko 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE_e) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_e) Pastą z jaj 100 g (JAJ, MLE_e) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE_e) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_e) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_e) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ_e) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ_e) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_e)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ_e) Buraczki gotowane plasty 50 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02_e) Kotlet schabowy 100g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL_e) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80ml (GLU PSZ, SEL_e) Makaron 150 g (GLU PSZ, SEL_e) Dymia pieczona 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL_e) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL_e) Kluski śląskie* 150 g (JAJ_e) Dymia pieczona 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02_e) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL_e) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Dymia pieczona 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL_e) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL_e) Makaron 150 g (GLU PSZ, SEL_e) Dymia pieczona 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02_e) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE_e) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL_e) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL_e) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE_e) Dymia pieczona 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL_e) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL_e) Makaron 150 g (GLU PSZ, SEL_e) Dymia pieczona 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL_e) Szarpana wieprzowina (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Dymia pieczona 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE_e) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE_e) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE_e) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_e) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE_e, GOR_e) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_e) Galaretką drobiową z udźcem z kurczaka* 120 g (SEL_e) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE_e, GOR_e) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretką drobiową z udźcem z kurczaka* 120 g (SEL_e) Szynkowa debowa drobiowa Kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_e) Galaretką drobiową z udźcem z kurczaka* 120 g (SEL_e) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_e) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE_e, GOR_e) Galaretką drobiową z udźcem z kurczaka* 120 g (SEL_e) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_e) Twaróg półtłusty 100 g (MLE_e) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL_e) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_e) Twarożek 100 g (MLE_e) Galaretką drobiową z udźcem z kurczaka* 120 g (SEL_e) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE_e) Galaretką drobiową z udźcem z kurczaka* 120 g (SEL_e) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE_e, GOR_e) Cukinia grillowana z ziołami* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ_e) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Galaretką drobiową z udźcem z kurczaka* 120 g (SEL_e) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Cukinia grillowana z ziołami* 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Ogórek świeży 50 g			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLUPSZ, JAJ_e)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g		
	Wartość energetyczna: 2432.81 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 90.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 341.69 g; W tym cukry: 68.73 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2444.90 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2981.05 kcal; Białko ogółem: 130.24 g; Tłuszcz: 102.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 402.55 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2768.68 kcal; Białko ogółem: 136.34 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.37 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 41.95 g; Błonnik pok.: 49.68 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2519.10 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 348.91 g; W tym cukry: 86.77 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2433.07 kcal; Białko ogółem: 88.82 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 356.54 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 35.85 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 3118.14 kcal; Białko ogółem: 145.80 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 43.83 g; Węglowodany ogółem: 444.15 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2816.64 kcal; Białko ogółem: 141.32 g; Tłuszcz: 88.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 385.09 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 11.07 g;	Wartość energetyczna: 2311.78 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 311.84 g; W tym cukry: 71.93 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 4.27 g;	

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2026-03-04 środa	Śniadanie	Ryż namleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Mandarynka 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż namleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix салат 10 g	Ryż na napój sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix салат 10 g	Ryż namleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Banani 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix салат 10 g	Ryż namleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Mandarynka 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż namleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż namleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Ryż na napój sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wędzona gotowana 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix салат 10 g	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 30 g	Chleb razowy żytnio-pszeniny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plaster 30 g Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plaster 30 g Dynia z wody 50 g		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surowka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Surowka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 150 g (MLE) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszeniny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt
	PN			Chleb razowy żytnio-pszeniny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)				Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Kalafior gotowany* 50 g	
	Wartość energetyczna: 2370.05 kcal; Białko ogółem: 110.83 g; Tłuszcz: 78.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 329.86 g; W tym cukry: 56.50 g; Błonnik pok.: 28.23 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2299.87 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2791.33 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 413.66 g; W tym cukry: 77.92 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2686.34 kcal; Białko ogółem: 142.46 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 415.30 g; W tym cukry: 43.81 g; Błonnik pok.: 49.92 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2453.47 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 364.97 g; W tym cukry: 93.24 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2652.16 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 116.01 g; Kw. tł. nasy.: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 346.86 g; W tym cukry: 60.16 g; Błonnik pok.: 36.67 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 3304.09 kcal; Białko ogółem: 154.40 g; Tłuszcz: 100.85 g; Kw. tł. nasy.: 50.70 g; Węglowodany ogółem: 469.51 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2562.11 kcal; Białko ogółem: 132.54 g; Tłuszcz: 66.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 384.51 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 36.88 g; Sól: 12.03 g;	Wartość energetyczna: 2304.19 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 334.79 g; W tym cukry: 75.38 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 3.64 g;	

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MŁE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Schab gotowany plasterki 50 g Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MŁE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Schab gotowany plasterki 50 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MŁE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Schab gotowany plasterki 50 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MŁE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MŁE.) Schab gotowany plasterki 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MŁE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 50 g (MŁE.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MŁE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) mielona Schab gotowany 50 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MŁE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) mielona Schab gotowany 50 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 50 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż nasypko (brązowy) 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż nasypko (brązowy) 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 80 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż nasypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż nasypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Miesz. drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MŁE.) Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż nasypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Ryż nasypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml	
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MŁE.) Wafle ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MŁE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MŁE.) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MŁE, GOR.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MŁE.) Sałatka jarzynowa* 150 g (JAJ, MŁE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MŁE, GOR.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MŁE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MŁE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, jagoda, z wapniem i wit. 150g 1 szt (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy z/c 200 ml (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MŁE, GOR.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MŁE.) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (MŁE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MŁE, GOR.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MŁE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MŁE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Tofu 100 g (SOJ.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MŁE.) Sałatka jarzynowa* 150 g (JAJ, MŁE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (MŁE.) Sałatka jarzynowa* dieta 150 g (MŁE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MŁE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Ryż nasypko 150 g Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MŁE, GOR.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MŁE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy z/c 200 ml (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, jagoda, z wapniem i wit. 150g 1 szt (SOJ.) Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy z/c 200 ml (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasterki 30 g Papryka świeża 50 g				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MŁE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasterki 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g
		Wartość energetyczna: 2237.95 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 36.75 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 38.19 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2490.85 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 80.20 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 337.49 g; W tym cukry: 75.89 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2947.52 kcal; Białko ogółem: 138.34 g; Tłuszcz: 98.14 g; Kw. tł. nasy.: 42.34 g; Węglowodany ogółem: 395.88 g; W tym cukry: 62.87 g; Błonnik pok.: 27.05 g; Sól: 9.34 g;	Wartość energetyczna: 2798.02 kcal; Białko ogółem: 157.52 g; Tłuszcz: 85.67 g; Kw. tł. nasy.: 44.88 g; Węglowodany ogółem: 394.48 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 54.90 g; Sól: 11.98 g;	Wartość energetyczna: 2610.90 kcal; Białko ogółem: 123.55 g; Tłuszcz: 89.27 g; Kw. tł. nasy.: 44.79 g; Węglowodany ogółem: 338.23 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2738.71 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 125.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 44.21 g; Sól: 10.68 g;	Wartość energetyczna: 3431.07 kcal; Białko ogółem: 156.43 g; Tłuszcz: 111.90 g; Kw. tł. nasy.: 54.17 g; Węglowodany ogółem: 470.19 g; W tym cukry: 95.52 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2957.34 kcal; Białko ogółem: 161.64 g; Tłuszcz: 92.23 g; Kw. tł. nasy.: 42.76 g; Węglowodany ogółem: 390.31 g; W tym cukry: 41.08 g; Błonnik pok.: 37.71 g; Sól: 11.86 g;	Wartość energetyczna: 2317.44 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; Węglowodany ogółem: 317.88 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 3.28 g;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.)	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta (z olejem) 100 g (JAJ.)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta (z olejem) 100 g (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta (z olejem) 100 g (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Surowka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Surowka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Buraczki gotowane plastery 50 g	
	Obiad	Krem z dyni* 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* (bez mleka) 400ml (GLU PSZ, SEL.) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLUPSZ.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (GLU PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* (bez glutenu, bez mleka) 400ml (SEL.) Grzanki bezglutenowe () 20 g (GLU PSZ.) Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastery 30 g	Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Konserva sterylizowana sojowa z pomidorami-paszet sojowy z pomidorami 70 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z dyni* 400ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g				Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kalafor gotowany* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2331.08 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; W tym cukry: 75.32 g; Błonnik pok.: 34.93 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2461.51 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 86.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 322.35 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 3074.09 kcal; Białko ogółem: 138.38 g; Tłuszcz: 125.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 371.04 g; W tym cukry: 54.05 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2714.15 kcal; Białko ogółem: 148.27 g; Tłuszcz: 86.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 389.76 g; W tym cukry: 57.81 g; Błonnik pok.: 54.12 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2528.85 kcal; Białko ogółem: 132.53 g; Tłuszcz: 87.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 321.94 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2452.67 kcal; Białko ogółem: 102.82 g; Tłuszcz: 88.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 42.12 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 3679.32 kcal; Białko ogółem: 170.22 g; Tłuszcz: 132.28 g; Kw. tł. nasy.: 52.21 g; Węglowodany ogółem: 478.32 g; W tym cukry: 64.75 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2883.60 kcal; Białko ogółem: 152.45 g; Tłuszcz: 92.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 389.07 g; W tym cukry: 53.00 g; Błonnik pok.: 40.27 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2432.04 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz: 105.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 291.15 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 4.51 g;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Ryż namleku 400 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż namleku 400 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napoj sojowym 400 ml (SOJ , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Schab gotowany plasty 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż namleku 400 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Schab gotowany plasty 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż namleku 400 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Schab gotowany plasty 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE , Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż namleku 400 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Ser żółty 50 g (MLE , Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż namleku 400 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż namleku 400 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Ryż na napoj sojowym 400 ml (SOJ , Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 2 szt
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE , Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Serek homo. naturalny 50 g (MLE , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE , Cukinia pieczona z olejem * 100 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL , Gulasz a la Stroganow 150 g (GLU PSZ, MLE , Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL , Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK , Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL , Gulasz a la Stroganow 150 g (GLU PSZ, MLE , Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL , Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ , Kasza kuskus/sypko 150g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK , Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL , Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL , Mieso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki gotowane puree 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL , Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ , Kasza kuskus/sypko 150g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK , Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL , Gulasz wieprzowy (bez glutenu). 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL , Gulasz wieprzowy (bez glutenu). 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pasta warzywna* 100 g (SEL , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pasta warzywna* 100 g (SEL , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE , Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Pasta warzywna* 100 g (SEL , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE , Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL , Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , mielona Schab gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE , Pasta warzywna* 100 g (SEL , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Pasta warzywna* 100 g (SEL , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plasty 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ , Pasta warzywna* 100 g (SEL , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Pomidor 50 g				Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Dynia z wody 50 g	
		Wartość energetyczna: 2334.65 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 322.20 g; W tym cukry: 58.73 g; Błonnik pok.: 34.32 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2326.07 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 319.26 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2844.67 kcal; Białko ogółem: 131.55 g; Tłuszcz: 103.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 372.53 g; W tym cukry: 45.72 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2718.77 kcal; Białko ogółem: 140.42 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 400.94 g; W tym cukry: 46.94 g; Błonnik pok.: 54.57 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2550.27 kcal; Białko ogółem: 117.91 g; Tłuszcz: 97.37 g; Kw. tł. nasy.: 41.71 g; Węglowodany ogółem: 321.42 g; W tym cukry: 61.03 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2489.62 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz: 94.66 g; Kw. tł. nasy.: 46.22 g; Węglowodany ogółem: 357.72 g; W tym cukry: 66.55 g; Błonnik pok.: 42.20 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 3258.07 kcal; Białko ogółem: 160.30 g; Tłuszcz: 100.64 g; Kw. tł. nasy.: 49.90 g; Węglowodany ogółem: 452.60 g; W tym cukry: 95.15 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 7.03 g;	Wartość energetyczna: 2786.80 kcal; Białko ogółem: 137.81 g; Tłuszcz: 88.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 389.70 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 11.35 g;	Wartość energetyczna: 2321.11 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 89.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g; W tym cukry: 50.91 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 3.02 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ) Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu 100 g (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Papryka świeża 100 g (MLE) Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu 100 g (MLE) Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g	
	II ŚN							Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki plasty 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski śląskie* 150 g (JAJ) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 120 g Marchew mini gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Hummus z ciecierzycy 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (SOJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa wieprzowa gotowana 80 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)			Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (SOJ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g		
	Wartość energetyczna: 2331.83 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2422.26 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; W tym cukry: 92.98 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 3124.83 kcal; Białko ogółem: 137.36 g; Tłuszcz: 116.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 403.01 g; W tym cukry: 82.15 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2626.21 kcal; Białko ogółem: 129.42 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 390.76 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 48.16 g; Sól: 12.14 g;	Wartość energetyczna: 2492.26 kcal; Białko ogółem: 124.47 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 332.07 g; W tym cukry: 92.98 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2486.09 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 374.38 g; W tym cukry: 93.25 g; Błonnik pok.: 42.72 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 3290.06 kcal; Białko ogółem: 145.85 g; Tłuszcz: 111.75 g; Kw. tł. nasy.: 50.51 g; Węglowodany ogółem: 450.15 g; W tym cukry: 75.87 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2785.23 kcal; Białko ogółem: 134.12 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; Węglowodany ogółem: 388.66 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 13.54 g;	Wartość energetyczna: 2341.46 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; Węglowodany ogółem: 317.86 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 4.28 g;	

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowane plasty 50 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowane plasty 50 g Dymia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowane plasty 50 g Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowane plasty 50 g Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Schab gotowane plasty 50 g Dymia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (SOJ, GOR,) Rukola 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Schab gotowany 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowane plasty 50 g Dymia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowane plasty 50 g Dymia pieczona z natką pietruszki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 30 g (SOJ,) Ogórek świeży 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Twarożek 50 g (MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną 30 g (SOJ,) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryz na sypko 150 g Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE,)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Ryz na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryz na sypko 150 g Sznajki gotowane z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryz na sypko (brzowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Sznajki gotowane z olejem* 80 g (GLU PSZ,) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Ryz na sypko 150 g Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryz na sypko 150 g Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z twarogiem b/c 100 g (MLE,)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE,) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sznajki gotowane z olejem* 200 g (GLU PSZ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Ryz na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Sznajki gotowane z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEZ,) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ,) Ryz na sypko 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL,) Sznajki gotowane z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowane plasty 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Kielbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kielbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Budyń o smaku śmietankowym z/c na napoju sojowym 200 ml (SOJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Kielbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kielbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ser żółty 50 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kielbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Budyń o smaku śmietankowym z/c na napoju sojowym 200 ml (SOJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowane plasty 30 g Ogórek kiszony 50 g			Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowane plasty 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
	Wartość energetyczna: 2213.81 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 36.64 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2349.56 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 375.87 g; W tym cukry: 79.13 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 2926.42 kcal; Białko ogółem: 133.12 g; Tłuszcz: 95.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; Węglowodany ogółem: 400.98 g; W tym cukry: 51.70 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2584.08 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; Węglowodany ogółem: 395.70 g; W tym cukry: 49.35 g; Błonnik pok.: 51.12 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2539.61 kcal; Białko ogółem: 109.11 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 376.91 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2392.67 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 88.39 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 350.82 g; W tym cukry: 59.38 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 3310.30 kcal; Białko ogółem: 161.85 g; Tłuszcz: 96.87 g; Kw. tł. nasy.: 42.70 g; Węglowodany ogółem: 465.42 g; W tym cukry: 94.81 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2862.78 kcal; Białko ogółem: 136.54 g; Tłuszcz: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; Węglowodany ogółem: 417.73 g; W tym cukry: 54.11 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2308.97 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 307.30 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 2.87 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 200 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 200 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Buraczki gotowane plasterki 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasterzy 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g Buraczki gotowane plasterzy 100 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterzy 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Schab gotowany plasterzy 30 g Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Schab gotowany plasterzy 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mieśso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 100 g Schab gotowany plasterzy 50 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Schab gotowany plasterzy 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Schab gotowany plasterzy 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Schab gotowany plasterzy 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Schab gotowany plasterzy 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Konserva sterylizowana sojowa z papryką 50 g (SOJ, GOR.) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) mielona Schab gotowany 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g Schab gotowany plasterzy 50 g
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Ogórek świeży 50 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Wartość energetyczna: 2329.26 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 298.07 g; W tym cukry: 69.15 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2382.81 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; W tym cukry: 68.14 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 3006.63 kcal; Białko ogółem: 136.56 g; Tłuszcz: 118.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 369.78 g; W tym cukry: 48.88 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2670.12 kcal; Białko ogółem: 148.91 g; Tłuszcz: 95.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; W tym cukry: 57.50 g; Błonnik pok.: 53.76 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2301.11 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 298.06 g; W tym cukry: 65.20 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2699.38 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 120.73 g; Kw. tł. nasy.: 43.42 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 34.40 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 3377.86 kcal; Białko ogółem: 158.30 g; Tłuszcz: 125.60 g; Kw. tł. nasy.: 48.35 g; Węglowodany ogółem: 427.83 g; W tym cukry: 53.17 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2803.14 kcal; Białko ogółem: 149.63 g; Tłuszcz: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; Węglowodany ogółem: 366.80 g; W tym cukry: 56.61 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 12.48 g;	Wartość energetyczna: 2337.03 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; Węglowodany ogółem: 292.74 g; W tym cukry: 53.33 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 4.58 g;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-03-11 środa	Śniadanie	Ryż namleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomarańcza 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dzerm 25 g 1 szt	Ryż namleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomarańcza 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dzerm 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dzerm 25 g 1 szt	Ryż namleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż namleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dzerm 25 g 1 szt	Ryż namleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dzerm 25 g 1 szt	Ryż namleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dzerm 25 g 1 szt	Ryż namleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Kalefior gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szywnka wierzpowa gotowana 80 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dzerm 25 g 1 szt
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kasza gryczana 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z marchwi i chrzanu b/c. 200 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kasza gryczana 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surowka z marchwi i chrzanu b/c. 120 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kasza gryczana 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z marchwi i chrzanu b/c. 200 g (<u>MLE, SOZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Wafle kukurydziane 35 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brzoskwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szywnka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brzoskwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt (<u>SOJ.</u>)
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Kiełbasa Zielonogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Kiełbasa Zielonogórska- wp. grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.</u>) Dymia z wody 50 g	
		Wartość energetyczna: 2337.75 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 347.72 g; W tym cukry: 72.95 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2416.39 kcal; Białko ogółem: 99.15 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; W tym cukry: 88.71 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2939.85 kcal; Białko ogółem: 122.16 g; Tłuszcz: 92.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; Węglowodany ogółem: 426.41 g; W tym cukry: 85.42 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2712.13 kcal; Białko ogółem: 123.17 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 382.80 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 49.43 g; Sól: 13.32 g;	Wartość energetyczna: 2618.89 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 372.44 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 24.99 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2335.92 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 385.43 g; W tym cukry: 74.84 g; Błonnik pok.: 45.52 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 3396.46 kcal; Białko ogółem: 151.50 g; Tłuszcz: 107.05 g; Kw. tł. nasy.: 53.60 g; Węglowodany ogółem: 472.81 g; W tym cukry: 102.78 g; Błonnik pok.: 26.70 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2714.63 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; Węglowodany ogółem: 371.63 g; W tym cukry: 44.57 g; Błonnik pok.: 34.53 g; Sól: 12.77 g;	Wartość energetyczna: 2332.04 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 341.64 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 4.13 g;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarózek 100 g (MLE,) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Brokol gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Schab gotowany plasty 30 g Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ,)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 80 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (GLUPSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB,) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE,) Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pasta z jaj z koperkiem z olejem -dieta 100 g (JAJ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Serek twarogowy/termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Serek twarogowy/termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (SEL, GLU JEJCZ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Serek twarogowy/termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem z olejem -dieta 100 g (JAJ,) Filet z kurczaka gotowany plasty 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2425.50 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; Węglowodany ogółem: 338.56 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2379.71 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2968.47 kcal; Białko ogółem: 131.21 g; Tłuszcz: 107.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; Węglowodany ogółem: 390.27 g; W tym cukry: 62.88 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 10.17 g;	Wartość energetyczna: 2683.87 kcal; Białko ogółem: 159.31 g; Tłuszcz: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 390.32 g; W tym cukry: 55.40 g; Błonnik pok.: 50.38 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2432.71 kcal; Białko ogółem: 126.55 g; Tłuszcz: 69.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 342.24 g; W tym cukry: 82.35 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2528.74 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 95.51 g; Kw. tł. nasy.: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 339.69 g; W tym cukry: 69.45 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 3449.31 kcal; Białko ogółem: 152.25 g; Tłuszcz: 118.75 g; Kw. tł. nasy.: 60.85 g; Węglowodany ogółem: 462.66 g; W tym cukry: 88.70 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2820.26 kcal; Białko ogółem: 167.13 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 390.69 g; W tym cukry: 54.74 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2348.76 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 89.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 296.64 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 3.58 g;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plaster 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plaster 50 g Kiełbasa Zielenogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plaster 50 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 80 g Miód (25g) 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.)
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka pieczony b/c 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jogurt typu islandzkiego owocowy Skyr 150g 1 szt (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Jogurt typu islandzkiego owocowy Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Jogurt typu islandzkiego owocowy Skyr 150g 1 szt (MLE.) Dynia pieczona z natką pietruszki 100g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plaster 50 g Dynia pieczona z natką pietruszki 100g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Jogurt typu islandzkiego owocowy Skyr 150g 1 szt (MLE.) Dynia pieczona z natką pietruszki 100g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jogurt typu islandzkiego owocowy Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Jogurt typu islandzkiego owocowy Skyr 150g 1 szt (MLE.) Dynia pieczona z natką pietruszki 100g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Dynia pieczona z natką pietruszki 100g (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plaster 80 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Dynia pieczona z natką pietruszki (bez glutenu) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN			Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g („może zawierać: MLE, GOR.”)				Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g („może zawierać: MLE, GOR.”) Kalafor gotowany* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2289.42 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 335.12 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 31.78 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2330.62 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 348.92 g; W tym cukry: 70.30 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2842.72 kcal; Białko ogółem: 134.40 g; Tłuszcz: 86.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; Węglowodany ogółem: 403.33 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 30.32 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2524.27 kcal; Białko ogółem: 146.12 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; W tym cukry: 61.28 g; Błonnik pok.: 48.18 g; Sól: 13.12 g;	Wartość energetyczna: 2389.38 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; W tym cukry: 70.87 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2329.12 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 365.36 g; W tym cukry: 69.69 g; Błonnik pok.: 44.31 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 3342.90 kcal; Białko ogółem: 158.06 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kw. tł. nasy.: 43.63 g; Węglowodany ogółem: 491.55 g; W tym cukry: 96.99 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2696.32 kcal; Białko ogółem: 147.35 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 375.84 g; W tym cukry: 60.15 g; Błonnik pok.: 35.61 g; Sól: 12.90 g;	Wartość energetyczna: 2320.21 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 336.69 g; W tym cukry: 50.77 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 2.94 g;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszetki sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wędzrowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Orzechy włoskie luskane 30 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie luskane 30 g (ORZ.)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLUPSZ, JAJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 2 szt Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 2 szt Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g				Mus z brzoskwiń 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka Michałowej wieprzowa wędz parzona z dod wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, GOR, SO2.) Buraczki gotowane plasty 50 g	
		Wartość energetyczna: 2338.64 kcal; Białko ogółem: 116.94 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 74.57 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2430.26 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2986.79 kcal; Białko ogółem: 136.61 g; Tłuszcz: 109.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 386.66 g; W tym cukry: 61.13 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2672.44 kcal; Białko ogółem: 147.54 g; Tłuszcz: 98.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 350.57 g; W tym cukry: 47.71 g; Błonnik pok.: 49.04 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2550.31 kcal; Białko ogółem: 127.68 g; Tłuszcz: 90.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 325.66 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2701.25 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 433.89 g; W tym cukry: 75.55 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 3462.31 kcal; Białko ogółem: 156.83 g; Tłuszcz: 112.61 g; Kw. tł. nasy.: 45.96 g; Węglowodany ogółem: 480.34 g; W tym cukry: 91.59 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2827.76 kcal; Białko ogółem: 149.60 g; Tłuszcz: 93.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 376.27 g; W tym cukry: 46.18 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 11.04 g;	Wartość energetyczna: 2306.23 kcal; Białko ogółem: 98.83 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 300.82 g; W tym cukry: 68.25 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 3.82 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,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,