

		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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Mieleny indyk z marchewką 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Kasza jagłana 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 Filet z indyka gotowany plaster 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
	II/ŚN			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>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielone Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Mus z truskawk* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawk* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z jabłkami prażonymi 300 g (<u>JAJ, SOJ, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Deser o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza gryczana 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawk* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Mus z truskawk* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 80ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Marchew mini gotowana z olejem* 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 400 ml (<u>SEL.</u>) Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z jabłkami prażonymi 300 g (<u>JAJ, SOJ, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 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	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mieleny schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plaster 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plaster 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Buraczki gotowane plaster 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 100 g Tuńczyk w sosie własnym 100 g (<u>RYB.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Buraczki gotowane plaster 100 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kasza jagłana ekspandowana 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Łopatką zbojnicką wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
		Wartość energetyczna: 2495.47 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; Węglowodany ogółem: 349.54 g; W tym cukry: 89.66 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 9.08 g; Sód: 3624.68 mg;	Wartość energetyczna: 2402.86 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; W tym cukry: 91.62 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.65 g; Sód: 3059.63 mg;	Wartość energetyczna: 2865.99 kcal; Białko ogółem: 129.39 g; Tłuszcz: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 421.68 g; W tym cukry: 61.57 g; Błonnik pok.: 27.01 g; Sól: 9.72 g; Sód: 3881.44 mg;	Wartość energetyczna: 2829.71 kcal; Białko ogółem: 132.01 g; Tłuszcz: 92.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.77 g; Węglowodany ogółem: 425.04 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 59.28 g; Sól: 13.47 g; Sód: 5364.01 mg;	Wartość energetyczna: 2463.03 kcal; Białko ogółem: 129.31 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 343.31 g; W tym cukry: 91.62 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 7.78 g; Sód: 3113.28 mg;	Wartość energetyczna: 2635.27 kcal; Białko ogółem: 125.53 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nasy.: 50.20 g; Węglowodany ogółem: 350.88 g; W tym cukry: 89.40 g; Błonnik pok.: 31.03 g; Sól: 8.76 g; Sód: 3496.68 mg;	Wartość energetyczna: 3198.16 kcal; Białko ogółem: 151.32 g; Tłuszcz: 112.84 g; Kw. tł. nasy.: 56.53 g; Węglowodany ogółem: 416.88 g; W tym cukry: 67.89 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 9.73 g; Sód: 3882.88 mg;	Wartość energetyczna: 2910.83 kcal; Białko ogółem: 131.05 g; Tłuszcz: 90.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 426.03 g; W tym cukry: 57.92 g; Błonnik pok.: 45.98 g; Sól: 14.85 g; Sód: 5913.89 mg;	Wartość energetyczna: 2210.45 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 315.02 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1668.76 mg;

		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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-21 wtorek	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,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	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,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 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,) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodatkiem wody 50 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 200 g	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,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielone Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Mus z jabłek (f) b/c 150 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,) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Fasolka szparagowa z wody* 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 50 g			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Mielony schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino * 400ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ,) Sos własny (f) 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Dymna pieczona 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ,) Sos własny (f) 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kluski śląskie* 150 g (JAJ,) Dymna pieczona 200 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ,) Sos własny (f) 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Dymna pieczona 200 g Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino * 400ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ,) Sos własny (f) 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Dymna pieczona 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2,) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mieiso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny (f) 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Dymna pieczona 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ,) Sos własny (f) 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Dymna pieczona 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL,) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ,) Sos własny (f) 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 150 g (GLU PSZ,) Dymna pieczona 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 30 g	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,) Szyńka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, SEL,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzemi 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Szyńka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, SEL,) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dzemi 25 g 1 szt Cukinia grillowana z ziołami* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzemi 25 g 1 szt Cukinia grillowana z ziołami* 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szyńka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, SEL,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szyńka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, SEL,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzemi 25 g 1 szt Cukinia grillowana z ziołami* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Hummus 100 g (SEZ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzemi 25 g 1 szt	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Mielony schab z marchewką 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE,) Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzemi 25 g 1 szt Cukinia grillowana z ziołami* 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,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Szyńka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (SOJ, SEL,) 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,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 100 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Chrupki kukurydziane 30 g Cukinia grillowana z ziołami* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Ogórek kiszony 50 g				Mleko UHT 200ml, 3.5% tł 1 szt (MLE,) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2308.28 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 309.13 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 6.79 g; Sód: 2709.13 mg;	Wartość energetyczna: 2489.45 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 329.13 g; W tym cukry: 76.36 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 7.17 g; Sód: 2871.79 mg;	Wartość energetyczna: 2968.52 kcal; Białko ogółem: 141.15 g; Tłuszcz: 106.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 379.12 g; W tym cukry: 61.64 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 8.80 g; Sód: 3523.94 mg;	Wartość energetyczna: 2686.57 kcal; Białko ogółem: 139.43 g; Tłuszcz: 90.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 374.08 g; W tym cukry: 49.63 g; Błonnik pok.: 44.82 g; Sól: 10.01 g; Sód: 4000.08 mg;	Wartość energetyczna: 2563.65 kcal; Białko ogółem: 124.80 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; Węglowodany ogółem: 328.07 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 8.71 g; Sód: 3486.59 mg;	Wartość energetyczna: 2560.12 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 107.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 337.16 g; W tym cukry: 69.71 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 6.69 g; Sód: 2679.37 mg;	Wartość energetyczna: 3183.42 kcal; Białko ogółem: 148.45 g; Tłuszcz: 105.12 g; Kw. tł. nasy.: 45.64 g; Węglowodany ogółem: 426.73 g; W tym cukry: 99.00 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 6.84 g; Sód: 2727.53 mg;	Wartość energetyczna: 2834.39 kcal; Białko ogółem: 143.82 g; Tłuszcz: 90.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 380.69 g; W tym cukry: 52.14 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 10.98 g; Sód: 4384.41 mg;	Wartość energetyczna: 2356.86 kcal; Białko ogółem: 119.80 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g; W tym cukry: 54.16 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1853.41 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmlejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-22 środa	Sniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-psenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,) Banan 200 g Mixsalat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż 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,) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsalat 10 g	Ryż 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 Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobniory grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsalat 10 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-psenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,) Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Mixsalat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE,) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsalat 10 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Mielona szynka wp z marchewką 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-psenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,) Buket jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsalat 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobniory grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsalat 10 g	
	II/ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-psenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Schab gotowany plasty 30 g Ogórek świeży 30 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 plasty 30 g Dymia z wody 50 g	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Kasza bulgur 150g (GLU PSZ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80ml (GLU PSZ, SEL,) Mizeria 200 g (MLE,) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Kasza bulgur 150g (GLU PSZ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80ml (GLU PSZ, SEL,) Mizeria 120 g (MLE,) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80ml (GLU PSZ, SEL,) Mizeria 200 g (MLE,) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Zapiekanka ziemniaczana z serem mozzarella- dieta 300g (MLE, SEL,) Sos jarzynowy * 80ml (GLU PSZ, SEL,) Mizeria 200 g (MLE,) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy (bez glutenu) 80 ml (SEL,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa z indyka-produkt blokowy drobniory,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Mielony schab z marchewką 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-psenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata 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 plasty 50 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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 Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-psenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata 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, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	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,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g mielone jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 plasty 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g 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 Filet z kurczaka gotowany plasty 100 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN				Chleb razowy żytnio-psenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Rzodkiewka 50 g				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chalka 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Kalafior gotowany* 50 g
		Wartość energetyczna: 2432.17 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 340.52 g; W tym cukry: 75.36 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 7.67 g; Sód: 3060.16 mg;	Wartość energetyczna: 2189.73 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.19 g; Sód: 2877.87 mg;	Wartość energetyczna: 2673.95 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 371.49 g; W tym cukry: 73.35 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 8.55 g; Sód: 3421.93 mg;	Wartość energetyczna: 2686.50 kcal; Białko ogółem: 147.09 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 407.18 g; W tym cukry: 47.53 g; Błonnik pok.: 53.59 g; Sól: 8.54 g; Sód: 3401.16 mg;	Wartość energetyczna: 2343.33 kcal; Białko ogółem: 113.47 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; W tym cukry: 89.37 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 7.19 g; Sód: 2877.87 mg;	Wartość energetyczna: 2540.75 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 96.63 g; Kw. tł. nasy.: 47.47 g; Węglowodany ogółem: 358.13 g; W tym cukry: 83.70 g; Błonnik pok.: 37.84 g; Sól: 6.26 g; Sód: 2498.59 mg;	Wartość energetyczna: 3195.30 kcal; Białko ogółem: 146.32 g; Tłuszcz: 101.05 g; Kw. tł. nasy.: 49.34 g; Węglowodany ogółem: 446.01 g; W tym cukry: 107.92 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 9.64 g; Sód: 3865.07 mg;	Wartość energetyczna: 2532.61 kcal; Białko ogółem: 136.88 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 369.08 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 12.43 g; Sód: 4961.57 mg;	Wartość energetyczna: 2208.64 kcal; Białko ogółem: 109.42 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 302.28 g; W tym cukry: 71.22 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1740.59 mg;

		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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Dymna z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sernozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Dymna z wody 100 g Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Mielony schab z marchewką 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Mielony schab z marchewką 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana 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 Schab gotowany plastry 50 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	II/ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mielony filet z indyka z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Golańki z kapustą włoską z ryżem i wierzbową zasz. 400 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 140 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet mięsno-ryżowy (wierzbowy) 2 szt. 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-ryżowy (wierzbowy) 2 szt. 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Golańki z kapustą włoską z ryżem i wierzbową zasz. 400 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 140 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet mięsno-ryżowy (wierzbowy) 2 szt. 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 140 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Leczo warzywno-ryżowe z soczewicą 300 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Salata zielona z jogurtem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 140 g (<u>SEL.</u>)	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso wierzbowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-ryżowy (wierzbowy) 2 szt. 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ryż na sypko 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bulka 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>)	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g			Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka 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 50 g Pasta z tofu i buraka 100 g (<u>SOJ.</u>) Budyń o smaku śmietankowym nisojowy z/c 200 ml (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i buraka 100 g (<u>SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 3 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Mielona szynka wp z marchewką 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wierzbową gotowana plastry 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu i buraka 100 g (<u>SOJ.</u>) Budyń o smaku śmietankowym nisojowy z/c 200 ml (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MAJ.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2550.83 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 101.12 g; Kw. tł. nasy.: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 38.94 g; Sól: 7.77 g; Sód: 3096.50 mg;	Wartość energetyczna: 2887.51 kcal; Białko ogółem: 131.35 g; Tłuszcz: 106.54 g; Kw. tł. nasy.: 45.87 g; Węglowodany ogółem: 361.99 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 7.82 g; Sód: 3116.99 mg;	Wartość energetyczna: 3399.14 kcal; Białko ogółem: 157.03 g; Tłuszcz: 133.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 413.15 g; W tym cukry: 55.32 g; Błonnik pok.: 31.49 g; Sól: 10.02 g; Sód: 3999.35 mg;	Wartość energetyczna: 3024.34 kcal; Białko ogółem: 148.50 g; Tłuszcz: 110.10 g; Kw. tł. nasy.: 41.92 g; Węglowodany ogółem: 409.98 g; W tym cukry: 62.11 g; Błonnik pok.: 56.39 g; Sól: 10.30 g; Sód: 4100.07 mg;	Wartość energetyczna: 3007.56 kcal; Białko ogółem: 140.17 g; Tłuszcz: 115.61 g; Kw. tł. nasy.: 52.24 g; Węglowodany ogółem: 362.73 g; W tym cukry: 77.48 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 8.56 g; Sód: 3410.99 mg;	Wartość energetyczna: 2784.05 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 134.53 g; Kw. tł. nasy.: 49.18 g; Węglowodany ogółem: 444.96 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 42.95 g; Sól: 8.58 g; Sód: 3429.63 mg;	Wartość energetyczna: 3459.84 kcal; Białko ogółem: 147.81 g; Tłuszcz: 126.62 g; Kw. tł. nasy.: 58.65 g; Węglowodany ogółem: 451.64 g; W tym cukry: 100.10 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 7.59 g; Sód: 3026.09 mg;	Wartość energetyczna: 3192.50 kcal; Białko ogółem: 165.36 g; Tłuszcz: 111.96 g; Kw. tł. nasy.: 44.42 g; Węglowodany ogółem: 400.87 g; W tym cukry: 44.61 g; Błonnik pok.: 36.70 g; Sól: 11.58 g; Sód: 4615.01 mg;	Wartość energetyczna: 2541.18 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz: 96.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 319.79 g; W tym cukry: 51.43 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 3.55 g; Sód: 1405.46 mg;

		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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-24 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Twarożek ze szczyptą soli 100g (<u>MLE,</u>) Kalepka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plasty 100 g	Kasza jagłana 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 Filet z kurczaka gotowany plasty 100 g Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Kalefior gotowany* 50 g	
	Obiad	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapuśki czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 80 g (<u>SEL,</u>) Surówka z kapuśki czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapuśki czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami * (bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Płatki pszenne 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mielony schab z marchewką 50 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne 30g (<u>GLU PSZ,</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Paszet sojowy z pieczarkami 113g 1 szt (<u>SOJ, GOR,</u>) Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Mieliły filet z indyka z marchewką 50 g Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Szynka szkolna-wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g			Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2231.99 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; Węglowodany ogółem: 330.14 g; W tym cukry: 99.99 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 6.80 g; Sód: 2724.01 mg;	Wartość energetyczna: 2354.49 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 326.61 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 7.41 g; Sód: 2962.53 mg;	Wartość energetyczna: 2805.62 kcal; Białko ogółem: 125.29 g; Tłuszcz: 94.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 385.20 g; W tym cukry: 90.21 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 9.41 g; Sód: 3764.85 mg;	Wartość energetyczna: 2599.75 kcal; Białko ogółem: 133.42 g; Tłuszcz: 83.58 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; Węglowodany ogółem: 378.02 g; W tym cukry: 62.27 g; Błonnik pok.: 51.60 g; Sól: 10.75 g; Sód: 4297.66 mg;	Wartość energetyczna: 2424.49 kcal; Białko ogółem: 122.20 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 332.61 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 7.58 g; Sód: 3029.56 mg;	Wartość energetyczna: 2425.39 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; Węglowodany ogółem: 333.25 g; W tym cukry: 100.79 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 6.64 g; Sód: 2660.01 mg;	Wartość energetyczna: 3507.30 kcal; Białko ogółem: 146.61 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 50.08 g; Węglowodany ogółem: 465.55 g; W tym cukry: 121.28 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 7.55 g; Sód: 3018.61 mg;	Wartość energetyczna: 2697.01 kcal; Białko ogółem: 134.86 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 370.88 g; W tym cukry: 58.34 g; Błonnik pok.: 36.40 g; Sól: 11.21 g; Sód: 4474.56 mg;	Wartość energetyczna: 2268.93 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 313.58 g; W tym cukry: 88.20 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1806.53 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmiesna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyka lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-25 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE , 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE , 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 Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ , PSZ, GLU, ZYT ,) 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 Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE , PSZ, GLU, ZYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE , 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 Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE , PSZ, GLU, ZYT ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Mielony schab z marchewką 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE , 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 ,) Mielony schab z marchewką 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ , PSZ, GLU, ZYT ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 100 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	
	II SNI			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 ,) Kukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (GLU, PSZ, SEL ,) Gulasz a la Strogonow 150 g (GLU, PSZ, MLE ,) Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL ,) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU, PSZ, SEL ,) Kasza jaglana na sytko 150 g Sałatka z buraczków i jabolka z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL ,) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU, PSZ, SEL ,) Kasza jaglana na sytko 150 g Sałatka z buraczków i jabolka z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Grochowa z ziemniakami* 300 ml (GLU, PSZ, SEL ,) Gulasz a la Strogonow 150 g (GLU, PSZ, MLE ,) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabolka z olejem 80 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL ,) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecieryczą 300 g Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL ,) Mieiso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Kasza jaglana na sytko 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU, PSZ, SEL ,) Ziemniaki mlode gotowane puree 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (MLE, SEL ,) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU, PSZ, SEL ,) Kasza jaglana na sytko 150 g Sałatka z buraczków i jabolka z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL ,) Gulasz wieprzowy (bez glutenu). 150 g Kasza jaglana na sytko 150 g Sałatka z buraczków i jabolka z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	
	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 ,) Mielony filet z kurczaka z marchewką 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 ,) Pomidor 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, GLU, ZYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) 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 Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT ,) 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 Sałata 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 ,) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 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, GLU, ZYT ,) 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 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 ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Mielony filet z indyka z marchewką 50 g mielone Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ,) Pasta warzywna* 100 g (SEL ,) 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 ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk gotowany plasty 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ,) Pasta warzywna* 100 g (SEL ,) 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 Indyk gotowany plasty 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ,) Pasta warzywna* 100 g (SEL ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT ,) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE ,)				Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jablikowo-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: 2219.03 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 300.54 g; W tym cukry: 49.49 g; Błonnik pok.: 32.01 g; Sól: 9.71 g; Sód: 3880.26 mg;	Wartość energetyczna: 2264.27 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 308.41 g; W tym cukry: 61.55 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 6.59 g; Sód: 2643.53 mg;	Wartość energetyczna: 2765.87 kcal; Białko ogółem: 131.16 g; Tłuszcz: 99.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; Węglowodany ogółem: 360.77 g; W tym cukry: 45.75 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 8.27 g; Sód: 3317.91 mg;	Wartość energetyczna: 2699.11 kcal; Białko ogółem: 139.95 g; Tłuszcz: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 399.40 g; W tym cukry: 51.65 g; Błonnik pok.: 54.18 g; Sól: 9.52 g; Sód: 3799.29 mg;	Wartość energetyczna: 2488.47 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 94.48 g; Kw. tł. nasy.: 41.37 g; Węglowodany ogółem: 310.57 g; W tym cukry: 61.55 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.16 g; Sód: 2870.03 mg;	Wartość energetyczna: 2379.40 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 91.89 g; Kw. tł. nasy.: 45.87 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; W tym cukry: 58.67 g; Błonnik pok.: 39.74 g; Sól: 9.69 g; Sód: 3869.29 mg;	Wartość energetyczna: 3064.72 kcal; Białko ogółem: 143.92 g; Tłuszcz: 96.92 g; Kw. tł. nasy.: 47.26 g; Węglowodany ogółem: 428.64 g; W tym cukry: 88.30 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 6.60 g; Sód: 2642.74 mg;	Wartość energetyczna: 2685.40 kcal; Białko ogółem: 136.64 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 380.85 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 10.92 g; Sód: 4372.71 mg;	Wartość energetyczna: 2340.27 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 87.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 287.21 g; W tym cukry: 43.09 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 2.88 g; Sód: 1151.70 mg;

		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 Beźmlejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-26 niedziela	Sniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Nektarynka 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g Ciastka bezglutenowe 50 g (<u>JAJ,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g Sernik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Buraczki plastery 100 g	Kasza jaglana 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 Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g Ciastka bezglutenowe 50 g (<u>JAJ,</u>)	
	II/ŚN			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>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielone Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kalaifior gotowany* 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Kalaifior gotowany* 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kluskki śledzie 150 g (<u>JAJ,</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem b/c 120 g Marchew mini gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Kotlety sojowe panierowane 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastery 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>) Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mielony schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>) Wafle ryżowe 30 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Pasztet z ciecierzycy. 70 g (<u>JAJ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	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 osłonie niejadalnej 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	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>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Szynkowa Extra- wędzonka wędziona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	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>) Pasztet z ciecierzycy. 70 g (<u>JAJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Mielony schab z marchewką 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastery 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Schab Pieczony wędziony, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)					Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Przecier owocowo-warzywny jablko-marchewka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Schab Pieczony wędziony, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
		Wartość energetyczna: 2520.17 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; W tym cukry: 69.11 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 7.86 g; Sód: 3141.32 mg;	Wartość energetyczna: 2427.43 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 8.93 g; Sód: 3579.70 mg;	Wartość energetyczna: 3215.73 kcal; Białko ogółem: 136.00 g; Tłuszcz: 115.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 430.02 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 8.50 g; Sód: 3406.54 mg;	Wartość energetyczna: 2705.33 kcal; Białko ogółem: 135.44 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 404.27 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 47.71 g; Sól: 12.24 g; Sód: 4899.89 mg;	Wartość energetyczna: 2497.43 kcal; Białko ogółem: 130.50 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; W tym cukry: 89.26 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 9.11 g; Sód: 3646.74 mg;	Wartość energetyczna: 2451.90 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 362.35 g; W tym cukry: 71.27 g; Błonnik pok.: 42.90 g; Sól: 6.86 g; Sód: 2742.63 mg;	Wartość energetyczna: 3382.58 kcal; Białko ogółem: 149.31 g; Tłuszcz: 108.50 g; Kw. tł. nasy.: 51.28 g; Węglowodany ogółem: 473.00 g; W tym cukry: 113.42 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 8.17 g; Sód: 3278.47 mg;	Wartość energetyczna: 2818.45 kcal; Białko ogółem: 139.86 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 404.49 g; W tym cukry: 75.68 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 13.68 g; Sód: 5465.46 mg;	Wartość energetyczna: 2384.08 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g; W tym cukry: 75.88 g; Błonnik pok.: 30.92 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1694.04 mg;

		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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-27 poniedziałek	Sniadanie	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) Szynka wieprzowa gotowana plasty 50 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzēm 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa gotowana plasty 50 g Dyńia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Dzēm 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 Szynka wieprzowa gotowana plasty 100 g (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzēm 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) Szynka wieprzowa gotowana plasty 50 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) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Rukola 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzēm 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa gotowana plasty 50 g Dyńia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Dzēm 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mielona szynka wieprzowa z marchewką 50 g Dyńia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzēm 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) Szynka wieprzowa gotowana plasty 50 g Dyńia 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: ORŻ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plasty 50 g Dyńia pieczona z natką pietruszki (bez glutenu) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Dzēm 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi z serem. 300 g (GLU PSZ, MLE) Mus z truskawk* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi z serem. 300 g (GLU PSZ, MLE) Mus z truskawk* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinaż gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi z serem. 300 g (GLU PSZ, MLE) Mus z truskawk* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi z serem. 300 g (GLU PSZ, MLE) Mus z truskawk* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majeranekowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Szpinaż gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu) * 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Ryż na sypko 150 g Sos majeranekowy * (bez glutenu) 80 ml (JAJ) Szpinaż gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 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)	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) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ) Salatka wiosenna 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) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ) 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)	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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)	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) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ) Salatka wiosenna 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) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ) 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)	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) Salatka wiosenna 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mielone Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ) 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL)
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany 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 gotowany plasty 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2486.52 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.82 g; Węglowodany ogółem: 370.87 g; W tym cukry: 70.04 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 7.07 g; Sód: 2829.93 mg;	Wartość energetyczna: 2713.94 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 417.09 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 6.45 g; Sód: 2574.10 mg;	Wartość energetyczna: 2955.93 kcal; Białko ogółem: 133.53 g; Tłuszcz: 99.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 400.93 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 29.46 g; Sól: 8.41 g; Sód: 3360.34 mg;	Wartość energetyczna: 2574.20 kcal; Białko ogółem: 127.78 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 386.46 g; W tym cukry: 51.81 g; Błonnik pok.: 49.84 g; Sól: 9.78 g; Sód: 3903.40 mg;	Wartość energetyczna: 2904.06 kcal; Białko ogółem: 138.72 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 421.24 g; W tym cukry: 100.30 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 6.68 g; Sód: 2664.10 mg;	Wartość energetyczna: 2650.01 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 93.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.09 g; Węglowodany ogółem: 380.04 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 35.25 g; Sól: 7.29 g; Sód: 2922.26 mg;	Wartość energetyczna: 3340.06 kcal; Białko ogółem: 154.86 g; Tłuszcz: 95.00 g; Kw. tł. nasy.: 42.91 g; Węglowodany ogółem: 458.66 g; W tym cukry: 109.01 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 10.06 g; Sód: 4011.04 mg;	Wartość energetyczna: 2908.28 kcal; Białko ogółem: 139.80 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 420.10 g; W tym cukry: 64.65 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 10.22 g; Sód: 4077.71 mg;	Wartość energetyczna: 2390.87 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 86.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 310.77 g; W tym cukry: 49.53 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1525.26 mg;

		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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Kasza jagłana 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 Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Buraczki gotowane plaster 100 g
	II/ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Schab gotowany plaster 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Mielony schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Schab gotowany plaster 30 g Dymna z wody 50 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Szarpana wołownia 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka wykwintna z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Szarpana wołownia 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Szarpana wołownia 100 g Kopyta ziemniaczane* 150 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Szarpana wołownia 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Surówka wykwintna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Szarpana wołownia 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Mieśno wołowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Szarpana wołownia 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Szarpana wołownia 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			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>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) mielone Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Schab gotowany plaster 50 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Schab gotowany plaster 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Schab gotowany plaster 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsałat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Schab gotowany plaster 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Schab gotowany plaster 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy z marchewką 50 g (<u>SOJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsałat 10 g Schab gotowany plaster 50 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 100 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (<u>SOJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsałat 10 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ogórek świeży 50 g				Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Kukinia pieczona z olejem * 50 g	
		Wartość energetyczna: 2209.41 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 85.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 266.18 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sol: 6.28 g; Sód: 2501.69 mg;	Wartość energetyczna: 2334.16 kcal; Białko ogółem: 119.26 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 288.72 g; W tym cukry: 64.40 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sol: 7.48 g; Sód: 2981.25 mg;	Wartość energetyczna: 2984.98 kcal; Białko ogółem: 136.59 g; Tłuszcz: 118.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 364.14 g; W tym cukry: 44.47 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sol: 9.76 g; Sód: 3893.22 mg;	Wartość energetyczna: 2610.22 kcal; Białko ogółem: 149.36 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 346.64 g; W tym cukry: 56.64 g; Błonnik pok.: 53.84 g; Sol: 10.07 g; Sód: 4011.92 mg;	Wartość energetyczna: 2322.46 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 83.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 285.33 g; W tym cukry: 61.46 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sol: 8.97 g; Sód: 3578.29 mg;	Wartość energetyczna: 2521.03 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 110.24 g; Kw. tł. nasy.: 43.77 g; Węglowodany ogółem: 321.12 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sol: 5.31 g; Sód: 2122.89 mg;	Wartość energetyczna: 3286.83 kcal; Białko ogółem: 151.40 g; Tłuszcz: 123.61 g; Kw. tł. nasy.: 48.07 g; Węglowodany ogółem: 411.88 g; W tym cukry: 75.47 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sol: 6.61 g; Sód: 3440.05 mg;	Wartość energetyczna: 2765.44 kcal; Białko ogółem: 149.49 g; Tłuszcz: 92.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 360.05 g; W tym cukry: 57.87 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sol: 12.48 g; Sód: 4975.87 mg;	Wartość energetyczna: 2327.08 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 280.02 g; W tym cukry: 49.59 g; Błonnik pok.: 34.25 g; Sol: 4.65 g; Sód: 1840.86 mg;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmlejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyza lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2026-07-29 środa	Sniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) 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) Łopatką zbiońnicka wieprzowa wedzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ZYT, GLU OW, GLU JECZ) Brzoskwinia 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzerm 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) 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) Łopatką zbiońnicka wieprzowa wedzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ZYT, GLU OW, GLU JECZ) Brzoskwinia 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dzerm 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) 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 drobniowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Brzoskwinia 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dzerm 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Łopatką zbiońnicka wieprzowa wedzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ZYT, GLU OW, GLU JECZ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzerm 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Brzoskwinia 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzerm 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mus z brzoskwiń 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzerm 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielony Szyńka wieprzowa gotowana 50 g Mus z brzoskwiń 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzerm 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobniowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Kaliafor gotowany* 100 g Brzoskwinia 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dzerm 25 g 1 szt Szyńka wieprzowa gotowana plasty 50 g	
	II SNI		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) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielone Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Kasza gryczana 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOZ) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, MLE) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, MLE) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Kasza gryczana 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g (MLE, SOZ) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, MLE) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 350 g (SOJ, SEL, GLU, JECZ) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOZ) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobnie mielone z marchewką 120 g Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Cukier 5 g
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szykowna z indyka-produkt blokowy, drobniowy, średnio rozdrobniona, wedzona, parzona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szykowna z indyka-produkt blokowy, drobniowy, średnio rozdrobniona, wedzona, parzona 30 g	Wafle kukurydziane 35 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 50 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 50 g (MLE)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL) 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) Pasztet rybny z warzywami (Mintal) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Ogórek świeży 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 (GLU PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet rybny z warzywami (Mintal) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) 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 (GLU PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Mintal) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, jagoda, z wapniem i wit. 150g 1 szt (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet rybny z warzywami (Mintal) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Ogórek świeży 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 (GLU PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet rybny z warzywami (Mintal) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Ogórek świeży 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 (GLU PSZ, GLU, ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet rybny z warzywami (Mintal) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mielony filet z kurczaka z marchewką 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 (GLU PSZ, MLE, SEL) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Turkiczek w sosie własnym 100 g (RYB) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, jagoda, z wapniem i wit. 150g 1 szt (SOJ)
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Kielbasa Zielonogórska-wp. grubo rozdrobniona, wedzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE) Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU, ZYT) Kielbasa Zielonogórska-wp. grubo rozdrobniona, wedzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR) Dymna z wody 50 g		
	Wartość energetyczna: 2424.85 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 362.32 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 8.04 g; Sód: 3204.90 mg;	Wartość energetyczna: 2373.63 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; Węglowodany ogółem: 349.52 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 8.15 g; Sód: 3247.67 mg;	Wartość energetyczna: 2896.98 kcal; Białko ogółem: 141.85 g; Tłuszcz: 88.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 403.68 g; W tym cukry: 56.21 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 9.31 g; Sód: 3715.67 mg;	Wartość energetyczna: 2868.18 kcal; Białko ogółem: 142.49 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 416.99 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 52.41 g; Sól: 11.30 g; Sód: 4502.44 mg;	Wartość energetyczna: 2527.83 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 76.60 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; Węglowodany ogółem: 351.38 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 8.54 g; Sód: 3403.67 mg;	Wartość energetyczna: 2528.62 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 385.46 g; W tym cukry: 69.89 g; Błonnik pok.: 46.39 g; Sól: 7.36 g; Sód: 2935.10 mg;	Wartość energetyczna: 3247.69 kcal; Białko ogółem: 146.35 g; Tłuszcz: 108.74 g; Kw. tł. nasy.: 53.44 g; Węglowodany ogółem: 435.28 g; W tym cukry: 92.55 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 7.63 g; Sód: 3121.08 mg;	Wartość energetyczna: 2826.83 kcal; Białko ogółem: 140.86 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 400.27 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 12.82 g; Sód: 5114.01 mg;	Wartość energetyczna: 2136.39 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 282.97 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 5.57 g; Sód: 2217.17 mg;	

		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 Beźmiesna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-30 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dymia z wody 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M. 2 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M. 2 szt (<u>JAJ,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidorki koktajlowe 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielone Jajko gotowane kl M. 2 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana 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 Jajko gotowane kl M. 2 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g
	II Śni			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop*- dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop*- dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop*- dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop*- dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop*- dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Spaghetti warzywno-świeżkie z soczewicą 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki mielone gotowane puree 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz lop*- dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Biała schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki mielone gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			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>)	Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli*. 70 g (<u>JAJ,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane plasty 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane plasty 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli*. 70 g (<u>JAJ,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 50 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Buraczki gotowane plasty 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli*. 70 g (<u>JAJ,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli*. 70 g (<u>JAJ,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (<u>może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 50 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 100 g Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane plasty 100 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 50 g				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Kalafor gotowany* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2193.63 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 314.88 g; W tym cukry: 48.36 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 7.06 g; Sód: 2829.43 mg;	Wartość energetyczna: 2159.45 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 300.33 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 7.31 g; Sód: 2929.86 mg;	Wartość energetyczna: 2686.50 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 367.14 g; W tym cukry: 45.54 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.74 g; Sód: 3093.78 mg;	Wartość energetyczna: 2649.52 kcal; Białko ogółem: 130.88 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 403.49 g; W tym cukry: 54.48 g; Błonnik pok.: 50.24 g; Sól: 10.64 g; Sód: 4252.55 mg;	Wartość energetyczna: 2299.45 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 300.93 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 7.67 g; Sód: 3070.86 mg;	Wartość energetyczna: 2180.40 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 449.02 g; W tym cukry: 43.97 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sól: 6.12 g; Sód: 2451.71 mg;	Wartość energetyczna: 3320.31 kcal; Białko ogółem: 154.92 g; Tłuszcz: 95.77 g; Kw. tł. nasy.: 41.76 g; Węglowodany ogółem: 449.02 g; W tym cukry: 50.12 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 10.04 g; Sód: 4012.58 mg;	Wartość energetyczna: 2653.87 kcal; Białko ogółem: 145.44 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 380.33 g; W tym cukry: 48.83 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 10.37 g; Sód: 4144.77 mg;	Wartość energetyczna: 2256.22 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 278.27 g; W tym cukry: 36.34 g; Błonnik pok.: 8.42 g; Sól: 3.79 g; Sód: 1506.24 mg;

		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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-31, 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	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 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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) 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 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	Zacierka 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 brzoskwiń 150 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 graham-pszenna 50g 1 szt (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 Filet z kurczaka gotowany plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Dżem 25 g 1 szt
	II/ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Mielony schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany plastry 30 g Dymia duszona z olejem* 50 g (GLU, PSZ)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapuśki młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU, PSZ, SEL) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, PSZ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 80 g (GLU, PSZ, SEL) Surówka z kapuśki młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 80 g (GLU, PSZ, SEL) Surówka z kapuśki młodej z olejem 120 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapuśki młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapuśki młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU, PSZ, SEL) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU, JECZ) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 100 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU, PSZ, SEL) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (RYB) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 100 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			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)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 30g (GLU, PSZ, MLE)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Podplomyki b/c 30g (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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR) Mix sałat 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Kukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Kukinia 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR) Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Kukinia 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 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 2 szt (JAJ) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE) Ogórek kwaszony małosolny 100 g (GOR) Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kukinia pieczona z olejem * 100 g Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU, JECZ) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ) 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 (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Kukinia 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) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Kukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany plastry 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 plastry 30 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2370.86 kcal; Białko ogółem: 107.57 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 302.05 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 9.03 g; Sód: 3601.67 mg;	Wartość energetyczna: 2298.00 kcal; Białko ogółem: 113.42 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; Węglowodany ogółem: 317.26 g; W tym cukry: 77.66 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.16 g; Sód: 2858.68 mg;	Wartość energetyczna: 2758.54 kcal; Białko ogółem: 130.27 g; Tłuszcz: 92.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 370.61 g; W tym cukry: 58.98 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 10.01 g; Sód: 4004.66 mg;	Wartość energetyczna: 2603.84 kcal; Białko ogółem: 146.79 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 373.18 g; W tym cukry: 56.39 g; Błonnik pok.: 46.80 g; Sól: 10.07 g; Sód: 4014.61 mg;	Wartość energetyczna: 2454.24 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 7.25 g; Sód: 2897.08 mg;	Wartość energetyczna: 2474.10 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 96.47 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 428.32 g; W tym cukry: 72.13 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 8.17 g; Sód: 3258.47 mg;	Wartość energetyczna: 3323.83 kcal; Białko ogółem: 146.92 g; Tłuszcz: 121.76 g; Kw. tł. nasy.: 60.63 g; Węglowodany ogółem: 428.32 g; W tym cukry: 84.75 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 7.42 g; Sód: 2970.09 mg;	Wartość energetyczna: 2736.94 kcal; Białko ogółem: 152.47 g; Tłuszcz: 79.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 375.24 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 9.73 g; Sód: 3887.14 mg;	Wartość energetyczna: 2206.45 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 72.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 27.11 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1836.27 mg;

		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 Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-08-01, sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) 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.) Kalarepa rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) 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.) Indyk gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLUOW.) 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 Indyk gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk gotowany plasty 50 g Kalarepa rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) 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.) Indyk gotowany plasty 50 g Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielony filet z indyka z marchewką 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) 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.) Mielony filet z indyka z marchewką 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk gotowany plasty 100 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL.)	
	II/ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna-wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) 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 ŻYT.) Szynka szkolna-wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło porcjowane z wody* 50 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/c 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/c 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/c 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/c 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/c 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/c 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/c 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/c 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/c 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 truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa 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.) Mielony schab z marchewką 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g	
	Kolejka	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 typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Dymna pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ.) 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.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Dymna pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ.) 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 Szynka wieprzowa gotowana plasty 50 g Dymna pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ.) 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.) 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 ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Dymna pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ.) 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.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielona szynka wp z marchewką 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Dymna pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ.) 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.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Dymna pieczona z natką pietruszki 100 g (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 Szynka wieprzowa gotowana plasty 100 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Dymna 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 ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Kalafior gotowany* 50 g		
		Wartość energetyczna: 2278.54 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 309.59 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 34.57 g; Sól: 8.84 g; Sód: 3529.73 mg;	Wartość energetyczna: 2286.29 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 391.47 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 7.41 g; Sód: 2963.61 mg;	Wartość energetyczna: 2841.01 kcal; Białko ogółem: 131.27 g; Tłuszcz: 92.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 391.47 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 30.17 g; Sól: 7.99 g; Sód: 3192.78 mg;	Wartość energetyczna: 2501.27 kcal; Białko ogółem: 140.38 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 354.51 g; W tym cukry: 62.56 g; Błonnik pok.: 48.87 g; Sól: 13.17 g; Sód: 5254.31 mg;	Wartość energetyczna: 2361.17 kcal; Białko ogółem: 129.71 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g; W tym cukry: 79.12 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 8.59 g; Sód: 3433.69 mg;	Wartość energetyczna: 2305.28 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 443.41 g; W tym cukry: 91.17 g; Błonnik pok.: 45.14 g; Sól: 7.45 g; Sód: 2976.72 mg;	Wartość energetyczna: 3151.74 kcal; Białko ogółem: 153.29 g; Tłuszcz: 93.88 g; Kw. tł. nasy.: 43.49 g; Węglowodany ogółem: 443.41 g; W tym cukry: 91.17 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 8.88 g; Sód: 3562.90 mg;	Wartość energetyczna: 2656.81 kcal; Białko ogółem: 142.80 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 368.93 g; W tym cukry: 61.72 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 13.19 g; Sód: 5269.34 mg;	Wartość energetyczna: 2303.77 kcal; Białko ogółem: 120.70 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; W tym cukry: 64.61 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 3.23 g; Sód: 1283.19 mg;

		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
2026-08-02, niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, 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 (MLE.) Łopatką zbiońnicza wieprzowa wedzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ŻYT, GLU, OW, GLU, JECZ.) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, 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 (MLE.) Łopatką zbiońnicza wieprzowa wedzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ŻYT, GLU, OW, GLU, JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Arbuz 200 g	Kasza jęczmienna 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 Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobniowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Arbuz 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Łopatką zbiońnicza wieprzowa wedzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ŻYT, GLU, OW, GLU, JECZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, 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 (MLE.) Łopatką zbiońnicza wieprzowa wedzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU, ŻYT, GLU, OW, GLU, JECZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Arbuz 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, 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 (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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.) Twarożek 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobniowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej 50 g Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Sałata zielona 10 g Arbuz 200 g Dzsem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobniowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej 50 g Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Sałata zielona 10 g Arbuz 200 g Dzsem 25 g 1 szt
	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, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Bika schabowa duszona 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 200 g (MLE.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Bika schabowa duszona 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bika schabowa duszona 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bika schabowa duszona 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 120 g (MLE.) Sznajkarz gotowany z olejem* 80 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Bika schabowa duszona 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kiedle z truskawkami* 300 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (MLE.) Gruszka 1szt. 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Miejszo wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bika schabowa duszona 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bika schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Sznajkarz gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie łuskane 30g (ORZ.)			Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU, PSZ, JAJ.)		
	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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dzsem 25 g 1 szt Rzodkiewka 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.) Schab gotowany plasty 50 g Dzsem 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, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, MLE, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dzsem 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, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Rzodkiewka 100 g Schab gotowany plasty 50 g Dzsem 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, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, MLE, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dzsem 25 g 1 szt Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielony schab z marchewką 50 g mielone Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dzsem 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, ŻYT.) 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 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 2 szt (JAJ.) Dzsem 25 g 1 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, ŻYT.) Szynka szkolna-wp. parzona 30 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka szkolna-wp. parzona 30 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Mus z brzoskwiń 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka szkolna-wp. parzona 30 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Buraczki gotowane plasty 50 g	
		Wartość energetyczna: 2211.00 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 313.96 g; W tym cukry: 80.26 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2802.20 mg;	Wartość energetyczna: 2318.12 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 69.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 316.94 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 7.54 g; Sód: 3021.39 mg;	Wartość energetyczna: 2908.34 kcal; Białko ogółem: 141.42 g; Tłuszcz: 98.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 364.44 g; W tym cukry: 61.10 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 9.72 g; Sód: 3893.67 mg;	Wartość energetyczna: 2566.97 kcal; Białko ogółem: 146.83 g; Tłuszcz: 91.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; Węglowodany ogółem: 359.65 g; W tym cukry: 48.46 g; Błonnik pok.: 46.75 g; Sól: 9.82 g; Sód: 3931.28 mg;	Wartość energetyczna: 2438.17 kcal; Białko ogółem: 131.65 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 317.68 g; W tym cukry: 79.33 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 8.28 g; Sód: 3315.39 mg;	Wartość energetyczna: 2713.84 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 424.82 g; W tym cukry: 100.58 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 6.95 g; Sód: 2775.39 mg;	Wartość energetyczna: 3332.71 kcal; Białko ogółem: 152.70 g; Tłuszcz: 96.52 g; Kw. tł. nasy.: 44.29 g; Węglowodany ogółem: 456.54 g; W tym cukry: 113.47 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 7.18 g; Sód: 2868.82 mg;	Wartość energetyczna: 2652.85 kcal; Białko ogółem: 151.88 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 361.73 g; W tym cukry: 45.32 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 11.08 g; Sód: 4432.20 mg;	Wartość energetyczna: 2331.57 kcal; Białko ogółem: 120.88 g; Tłuszcz: 82.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; Węglowodany ogółem: 292.19 g; W tym cukry: 68.90 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1793.75 mg;

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,