

	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 Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-02-16 poniedziałek	Śniadanie Ryż namleku 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, Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż namleku 400 ml (MLE, Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, Rukola 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na napój sojowy 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g	Ryż namleku 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 kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż namleku 400 ml (MLE, Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż namleku 400 ml (MLE, Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (MLE, Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż namleku 400 ml (MLE, Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Pastą z jaj 100 g (JAJ, MLE, Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż namleku 400 ml (MLE, Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Ryż na napój sojowy 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, Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g
	II ŚN								
	Obiad Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL, Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Kuski śląskie* 150 g (JAJ, Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL, Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ, Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE, Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 1 Por (SEL, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, Buraczków gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD								
	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, Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE, Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE, 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, Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE, Galełetka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, jagoda, z wapniem i wit. 150g 1 szt (SOJ, Galełetka o smaku truskawkowym 200 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, Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE, Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE, Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE, Ser zółty 50 g (MLE, Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE, Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE, Ser zółty 50 g (MLE, Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE, Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE, Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE, Sałata zielona 10 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, Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE, Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ, Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 80 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, jagoda, z wapniem i wit. 150g 1 szt (SOJ, Galełetka o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN								
	Wartość energetyczna: 2247.62 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 275.65 g; W tym cukry: 39.65 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2440.88 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 89.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.36 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; W tym cukry: 47.49 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2960.82 kcal; Białko ogółem: 131.91 g; Tłuszcz: 107.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 374.40 g; W tym cukry: 41.97 g; Błonnik pok.: 22.98 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2684.27 kcal; Białko ogółem: 127.27 g; Tłuszcz: 92.97 g; Kw. tł. nasy.: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 348.15 g; W tym cukry: 39.35 g; Błonnik pok.: 49.97 g; Sól: 11.12 g;	Wartość energetyczna: 2485.97 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 88.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.20 g; Węglowodany ogółem: 312.96 g; W tym cukry: 47.44 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2366.74 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz: 100.99 g; Kw. tł. nasy.: 59.76 g; Węglowodany ogółem: 291.31 g; W tym cukry: 37.84 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 3255.74 kcal; Białko ogółem: 149.71 g; Tłuszcz: 105.93 g; Kw. tł. nasy.: 56.21 g; Węglowodany ogółem: 438.91 g; W tym cukry: 66.28 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2786.05 kcal; Białko ogółem: 127.86 g; Tłuszcz: 97.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; W tym cukry: 46.85 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 13.11 g;	Wartość energetyczna: 2357.06 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; W tym cukry: 41.35 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 3.80 g;

Wydruk z MAPI Jadłospis 2.25.6.18

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-02-18 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,)	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLUPSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE,) Szynka Płastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kin,haga) 2 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,)	Kasza manna na mleku 400 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z tofu i buraka 100 g (SOJ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,)	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Schab gotowany plasty 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Naleśniki z serem białym 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z jabłkami prażonymi 300 g (JAJ, SOJ, może zawierać: SOJ, ORZ,) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLUPSZ, JAJ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLUPSZ,) Sznypak gotowany z olejem* 80 g (GLUPSZ,) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Naleśniki z serem białym 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLUPSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE,) Sznypak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLUPSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLUPSZ, SEL,) Makaron 150 g (GLUPSZ,) Sznypak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)*() 400 ml (SEL,) Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z jabłkami prażonymi 300 g (JAJ, SOJ, może zawierać: SOJ, ORZ,) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapiem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) 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 (GLUPSZ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt sojowy r.smaki 150g 1 szt (SOJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt sojowy r.smaki 150g 1szt (SOJ,)
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,)					Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50g (GLUPSZ, JAJ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
		Wartość energetyczna: 2641.95 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 371.61 g; W tym cukry: 80.65 g; Błonnik pok.: 34.56 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2426.75 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 359.13 g; W tym cukry: 79.97 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2785.48 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 81.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 407.36 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2892.48 kcal; Białko ogółem: 133.78 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 417.94 g; W tym cukry: 52.80 g; Błonnik pok.: 62.24 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2590.77 kcal; Białko ogółem: 119.74 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.68 g; Węglowodany ogółem: 360.47 g; W tym cukry: 81.27 g; Błonnik pok.: 28.77 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2731.50 kcal; Białko ogółem: 103.84 g; Tłuszcz: 96.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 372.78 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 3191.16 kcal; Białko ogółem: 148.60 g; Tłuszcz: 99.98 g; Kw. tł. nasy.: 50.44 g; Węglowodany ogółem: 409.20 g; W tym cukry: 60.90 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2938.15 kcal; Białko ogółem: 132.39 g; Tłuszcz: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 420.94 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 39.05 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2157.40 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; W tym cukry: 65.72 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 3.06 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2026-02-19 czwartek	Śniadanie Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Papryka świeża 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dymia z wody 100 g Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dymia z wody 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plaster 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Tofu 50 g (SOJ.) Schab gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dymia z wody 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Papryka świeża 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dymia z wody 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dymia z wody 100 g	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku. 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEZC.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Kukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEZC.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Kukinia gotowana z pomidorami* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Kukinia gotowana z pomidorami* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEZC.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Kukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Kukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEZC.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Kukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Hache wieprzowo-warzywna* 150 g (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Kukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEZC.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (JAJ, MLE.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (MLE, SEL.) 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 Szyńska z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (JAJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) 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.) Szyńska z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyńska z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 g (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) 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.) Szyńska z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, 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 Pasta z jaj (bez mleka) 100 g (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g				Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g		
	Wartość energetyczna: 2533.44 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 94.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 330.61 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 37.32 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2382.11 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 300.37 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 3062.55 kcal; Białko ogółem: 136.36 g; Tłuszcz: 127.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; W tym cukry: 44.63 g; Błonnik pok.: 27.81 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2834.90 kcal; Białko ogółem: 146.50 g; Tłuszcz: 100.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 358.98 g; W tym cukry: 50.55 g; Błonnik pok.: 50.27 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2447.11 kcal; Białko ogółem: 119.50 g; Tłuszcz: 89.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; W tym cukry: 61.44 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2508.02 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 359.20 g; W tym cukry: 78.15 g; Błonnik pok.: 46.63 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 3157.27 kcal; Białko ogółem: 145.12 g; Tłuszcz: 104.83 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 429.12 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2859.77 kcal; Białko ogółem: 145.99 g; Tłuszcz: 93.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 370.79 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2408.51 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 104.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 271.03 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 26.46 g; Sól: 4.04 g;	

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2026-02-20 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 (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 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 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>) Mus z jabłek () b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix салат 10 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z jabłek () b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix салат 10 g Miód (25g) 1 szt	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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 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.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Twardo półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 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>) 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>) Mus z jabłek () b/c 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g 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 (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 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 (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Mus z jabłek () b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 2 szt	
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	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	Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielony Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryzowe 30 g Serek ziarnisty 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>) Hummus z ciecierzycy 100 g Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salatka 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>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatka zielona 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 Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatka zielona 10 g	Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Salatka 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>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatka 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>) Hummus z ciecierzycy 100 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salatka zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ. może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plastry 50 g Tofu 100g (<u>SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatka zielona 10 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>) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.</u>) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</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>) Dymna z wody 50 g		
	Wartość energetyczna: 2344.00 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 327.29 g; W tym cukry: 49.77 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2310.33 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 319.28 g; W tym cukry: 47.15 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2779.73 kcal; Białko ogółem: 127.56 g; Tłuszcz: 95.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 366.62 g; W tym cukry: 28.74 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2781.65 kcal; Białko ogółem: 160.15 g; Tłuszcz: 89.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; W tym cukry: 50.47 g; Błonnik pok.: 53.72 g; Sól: 10.24 g;	Wartość energetyczna: 2375.33 kcal; Białko ogółem: 125.52 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 319.53 g; W tym cukry: 47.15 g; Błonnik pok.: 27.89 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2339.00 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g; W tym cukry: 49.77 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2323.00 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; Węglowodany ogółem: 327.54 g; W tym cukry: 49.77 g; Błonnik pok.: 35.77 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 3253.52 kcal; Białko ogółem: 156.00 g; Tłuszcz: 102.96 g; Kw. tł. nasy.: 47.07 g; Węglowodany ogółem: 444.08 g; W tym cukry: 82.38 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2745.86 kcal; Białko ogółem: 163.59 g; Tłuszcz: 84.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 346.86 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 34.35 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2331.71 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 319.73 g; W tym cukry: 25.91 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 3.12 g;

W-wa- ONK Podstawowa										W-wa- ONK Lekko strawna										W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna										W-wa- ONK Cukrzycowa										W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna										W-wa- ONK Bezmięсна										W-wa- ONK Przetarta										W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna										W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna																			
2026-02-21 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mandarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g										Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g										Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g										Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) apryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml										Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g										Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mandarynka 200 g										Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mus z brzoskwiń 150 g Cukier 10 g										Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g										Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g																	
		II ŚN																				Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g										Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 50 g																				Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.)										Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g																																					
		Obiad										Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ.) Marchew mini gotowana z olejem*. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml										Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Kukinia pieczona z olejem* 80 g Surówka z marchwi i jabłka z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml										Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew mini gotowana z olejem*. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml										Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew mini gotowana z olejem*. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml										Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka z oliwą b/c 200 g										Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew mini gotowana z olejem*. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml										Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew mini gotowana z olejem*. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml										Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy. (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem*. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml																	
		PD																				Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)										Wafle kukurydziane 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)																				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g										Wafle kukurydziane 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)																																					
		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 z soczewicy * 70 g (JAJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml										Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g										Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g										Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml										Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g										Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml										Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane plasty 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 Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g																	
PN																				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g																														Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g										Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalafor gotowany* 50 g																																							
										Wartość energetyczna: 2361.51 kcal; Białko ogółem: 97.00 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g; W tym cukry: 86.74 g; Błonnik pok.: 41.55 g; Sól: 9.38 g;										Wartość energetyczna: 2399.66 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 7.33 g;										Wartość energetyczna: 2953.23 kcal; Białko ogółem: 125.24 g; Tłuszcz: 106.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 384.51 g; W tym cukry: 76.02 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 8.74 g;										Wartość energetyczna: 2790.67 kcal; Białko ogółem: 140.66 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 365.30 g; W tym cukry: 61.26 g; Błonnik pok.: 53.72 g; Sól: 9.01 g;										Wartość energetyczna: 2469.66 kcal; Białko ogółem: 131.94 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 325.25 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 7.50 g;										Wartość energetyczna: 2592.12 kcal; Białko ogółem: 96.77 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 404.84 g; W tym cukry: 78.58 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 7.32 g;										Wartość energetyczna: 3023.47 kcal; Białko ogółem: 149.35 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 40.10 g; Węglowodany ogółem: 420.17 g; W tym cukry: 94.55 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 8.89 g;										Wartość energetyczna: 2807.71 kcal; Białko ogółem: 148.74 g; Tłuszcz: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 345.32 g; W tym cukry: 58.74 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 10.72 g;										Wartość energetyczna: 2320.73 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; W tym cukry: 71.43 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 3.10 g;									

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2026-02-22, niedziela	Śniadanie	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.) Ogórek świeży 100 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Roszpinka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dzēm 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszpinka 10 g Dzēm 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Roszpinka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszpinka 10 g Dzēm 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Schab gotowany plastry 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dzēm 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Roszpinka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dzēm 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) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Dzēm 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) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszpinka 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 Szynka wieprzowa gotowana 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszpinka 10 g Dzēm 25 g 2 szt
	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 ZYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g		Filet z kurczaka gotowany 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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) Cukinia pieczona z olejem * 50 g		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Pyzy ziemniaczane* 150 g Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JEJC.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Pieczywo chrupkie kukurudziano ryżowe 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	
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) Ser żółty 60 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Tofu 80 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) 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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Tofu 80 g (SOJ.) Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Buraczki gotowane plastry 50 g		
	Wartość energetyczna: 2337.26 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 300.03 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2328.22 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 308.10 g; W tym cukry: 71.75 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2891.88 kcal; Białko ogółem: 138.80 g; Tłuszcz: 102.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 361.83 g; W tym cukry: 42.89 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 10.27 g;	Wartość energetyczna: 2602.73 kcal; Białko ogółem: 143.61 g; Tłuszcz: 80.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 342.77 g; W tym cukry: 44.17 g; Błonnik pok.: 49.72 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2424.97 kcal; Białko ogółem: 145.14 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 308.10 g; W tym cukry: 71.75 g; Błonnik pok.: 21.34 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2287.20 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 319.44 g; W tym cukry: 73.90 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2287.20 kcal; Białko ogółem: 182.19 g; Tłuszcz: 116.61 g; Kw. tł. nasy.: 53.61 g; Węglowodany ogółem: 429.88 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 3567.44 kcal; Białko ogółem: 147.31 g; Tłuszcz: 116.61 g; Kw. tł. nasy.: 53.61 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; W tym cukry: 40.58 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2668.06 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; Węglowodany ogółem: 289.11 g; W tym cukry: 50.98 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 3.36 g;	

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2026-02-23 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 (JA.J.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dyńia pieczona z natką pietruszki 100g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 (JA.J.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Dyńia pieczona z natką pietruszki 100g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) 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 (JA.J.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Dyńia pieczona z natką pietruszki 100g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JA.J.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 (JA.J.) Schab gotowany plasty 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Dyńia pieczona z natką pietruszki 100g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Dyńia pieczona z natką pietruszki 100g (GLU PSZ.)	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Dyńia pieczona z natką pietruszki 100g (GLU PSZ.)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JA.J.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Dyńia pieczona z natką pietruszki (bez glutenu) 100 g	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 30 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 50 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JA.J, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JA.J, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLUPSZ, JA.J, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLUPSZ, JA.J, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JA.J, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLUPSZ, JA.J, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* (bez glutenu, mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gl 120 g (JA.J, SEL.) Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (MLE.) Buraczkiz z jabłkiem b/c 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Buraczkiz z jabłkiem b/c 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Produkt sojowy z żywnymi kulturami bakterii, brzoskwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt (SOJ.) Buraczkiz z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Buraczkiz z jabłkiem b/c 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.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Buraczkiz z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Buraczkiz z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* (bez mleka) 400ml (GLUPSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Buraczkiz z jabłkiem b/c 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.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (MLE.) Buraczkiz z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Produkt sojowy z żywnymi kulturami bakterii, brzoskwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt (SOJ.) Buraczkiz z jabłkiem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JA.J, MLE, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
		Wartość energetyczna: 2811.18 kcal; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 387.07 g; W tym cukry: 86.75 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2769.88 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 40.65 g; Węglowodany ogółem: 393.92 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2970.16 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz: 109.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.81 g; Węglowodany ogółem: 378.56 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2930.33 kcal; Białko ogółem: 149.57 g; Tłuszcz: 102.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 374.06 g; W tym cukry: 51.58 g; Błonnik pok.: 57.27 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2866.63 kcal; Białko ogółem: 144.87 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.93 g; Węglowodany ogółem: 393.92 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 23.18 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2745.69 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 81.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 401.63 g; W tym cukry: 89.22 g; Błonnik pok.: 35.05 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 3127.35 kcal; Białko ogółem: 159.69 g; Tłuszcz: 94.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.66 g; Węglowodany ogółem: 430.01 g; W tym cukry: 90.83 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2989.35 kcal; Białko ogółem: 152.39 g; Tłuszcz: 96.91 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 389.16 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 11.77 g;	Wartość energetyczna: 2254.53 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; Węglowodany ogółem: 286.09 g; W tym cukry: 55.18 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 3.26 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2026-02-24 wtorek	Śniadanie	Makaron 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,) Schab Pieczony w pieprzow, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ,) Banan 200 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron 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,) Schab Pieczony w pieprzow, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ,) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron 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 Schab gotowany plasterki 50 g Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron 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,) Schab Pieczony w pieprzow, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ,) Seret Almette mini 30g 2 szt (MLE,) Miód (25g) 1 szt Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix salat 10 g	Makaron 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,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Banan 200 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE,)	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE,)	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 50 g Banan 200 g Mix salat 10 g Miód (25g) 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g			mielony Schab gotowany 50 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Cukinia pieczona z olejem * 50 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 0 200 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 80 g (GLU PSZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 0 120 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasotto wegetariańskie z tofu* 300 g (SOJ, SEL, GLU, JECZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 0 200 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane puree 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL,) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami b/c 250 ml	
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Wafle kukurydziane 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 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 ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (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 Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 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 ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (RYB, SEL,) Schab gotowany plasterki 50 g Sałata zielona 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 ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,) 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, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Schab gotowany plasterki 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,)			Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Schab gotowany plasterki 30 g Dymna z wody 50 g		
	Wartość energetyczna: 2681.78 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 98.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 355.70 g; W tym cukry: 87.04 g; Błonnik pok.: 41.13 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2340.39 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 2905.40 kcal; Białko ogółem: 138.00 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 410.54 g; W tym cukry: 78.16 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2983.77 kcal; Białko ogółem: 145.06 g; Tłuszcz: 112.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 355.70 g; W tym cukry: 52.46 g; Błonnik pok.: 59.32 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 2590.74 kcal; Białko ogółem: 132.66 g; Tłuszcz: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 350.12 g; W tym cukry: 79.99 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2696.51 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 110.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 350.12 g; W tym cukry: 92.02 g; Błonnik pok.: 45.85 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 3474.98 kcal; Białko ogółem: 158.54 g; Tłuszcz: 104.12 g; Kw. tł. nasy.: 49.75 g; Węglowodany ogółem: 487.04 g; W tym cukry: 99.34 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2662.87 kcal; Białko ogółem: 145.33 g; Tłuszcz: 71.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; W tym cukry: 43.89 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2334.14 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 353.04 g; W tym cukry: 76.14 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 3.33 g;	

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-02-25 środa	Śniadanie Ryż namleku 400 ml (MLE, SOJ, GLUPSZ, GLU ZYT,) 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż namleku 400 ml (MLE, SOJ, GLUPSZ, GLU ZYT,) 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napój sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Masłogarna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadłalnej 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż namleku 400 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż namleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Tofu 50 g (SOJ,) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż namleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Hummus z ciecierzcy 100 g Tofu 50 g (SOJ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż namleku 400 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż namleku 400 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napój sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wędzrowa gotowana plastry 50 g Tofu 50 g (SOJ,) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Krem z dyni* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Szarpana wołowina 100 g Kasza gryczana 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20 g (GLUPSZ,)	Krem z dyni* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Szarpana wołowina 100 g Kasza jagłana na sypko 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20 g (GLUPSZ,)	Krem z dyni* (bez mleka, glutenu) 400 ml (SEL,) Szarpana wołowina 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLUPSZ, JAJ,) Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20 g (GLUPSZ,)	Krem z dyni* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Kasza gryczana 150 g Szarpana wołowina 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Marchew mini gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20 g (GLUPSZ,)	Krem z dyni* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Placki ziemniaczane 350 g (GLUPSZ, JAJ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Kompost owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20 g (GLUPSZ,)	Krem z dyni* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Placki ziemniaczane 350 g (GLUPSZ, JAJ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Kompost owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20 g (GLUPSZ,)	Krem z dyni* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Kasza jagłana na sypko 150 g Szarpana wołowina 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20 g (GLUPSZ,)	Krem z dyni* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Kasza jagłana na sypko 150 g Szarpana wołowina 100 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL,) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20 g (GLUPSZ,)	Krem z dyni* (bez mleka, glutenu) 400 ml (SEL,) Szarpana wołowina 100 g Kasza jagłana na sypko 150 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL,) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki bezglutenowe () 20 g (SEZ, może zawierać: ORZ,)
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Orzechy włoskie luskane 30 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Orzechy włoskie luskane 30 g (ORZ,)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) 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 (GLUPSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE,) Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE,) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez mleka) 100 g (JAJ,) Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, jagoda, z wapniem i wit. 150g 1 szt (SOJ,) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE,) Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE,) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE,) Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE,) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE,) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Chleb Graham 50g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE,) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez mleka) 100 g (JAJ,) Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, jagoda, z wapniem i wit. 150g 1 szt (SOJ,) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Szynkowa dębowa drobiowna kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 50 g			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Biszkopty 30 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT,) Szynkowa dębowa drobiowna kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Kalafor gotowany* 50 g	
	Wartość energetyczna: 2456.92 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 100.48 g; Kw. tł. nasy.: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 296.56 g; W tym cukry: 57.94 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2577.52 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 95.11 g; Kw. tł. nasy.: 41.15 g; Węglowodany ogółem: 333.70 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 8.04 g;	Wartość energetyczna: 3248.08 kcal; Białko ogółem: 130.52 g; Tłuszcz: 128.86 g; Kw. tł. nasy.: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 399.26 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 9.81 g;	Wartość energetyczna: 2921.95 kcal; Białko ogółem: 138.96 g; Tłuszcz: 121.91 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 340.48 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 51.34 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2642.52 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 99.37 g; Kw. tł. nasy.: 41.70 g; Węglowodany ogółem: 333.95 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2856.63 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz: 135.20 g; Kw. tł. nasy.: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 336.27 g; W tym cukry: 65.76 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 3246.25 kcal; Białko ogółem: 142.91 g; Tłuszcz: 115.42 g; Kw. tł. nasy.: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 430.15 g; W tym cukry: 98.75 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2947.81 kcal; Białko ogółem: 140.08 g; Tłuszcz: 101.50 g; Kw. tł. nasy.: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 382.89 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 36.23 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2560.96 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 109.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 28.08 g; Sól: 4.26 g;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-02-27 piątek	Śniadanie	Zacierka 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka 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>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka 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>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 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 plaster 30 g Buraczki gotowane plaster 50 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLUPSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Wafle kukurydziane 35 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g Roszponka 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta z olejem 100 g (<u>JAJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g Roszponka 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 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 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta z olejem 100 g (<u>JAJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dymia z wody 50 g	
		Wartość energetyczna: 2312.72 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 79.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 306.89 g; W tym cukry: 67.23 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2364.78 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; Węglowodany ogółem: 340.26 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2982.48 kcal; Białko ogółem: 135.29 g; Tłuszcz: 106.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 380.91 g; W tym cukry: 69.23 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2557.58 kcal; Białko ogółem: 127.71 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 327.86 g; W tym cukry: 48.70 g; Błonnik pok.: 50.11 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2434.78 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; Węglowodany ogółem: 340.26 g; W tym cukry: 90.34 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2418.02 kcal; Białko ogółem: 157.47 g; Tłuszcz: 92.99 g; Kw. tł. nasy.: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 308.50 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 3252.93 kcal; Białko ogółem: 157.47 g; Tłuszcz: 96.95 g; Kw. tł. nasy.: 44.72 g; Węglowodany ogółem: 447.99 g; W tym cukry: 95.03 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2658.09 kcal; Białko ogółem: 140.52 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 350.45 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 12.61 g;	Wartość energetyczna: 2342.55 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 298.29 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 3.23 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-02-28 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żyrni 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żyrni 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żyrni 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 plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jabko pieczone 200 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 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-żyrni 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 plastry 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Jabko pieczone 200 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żyrni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Platki pszenne 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>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żyrni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabko pieczone 200 g
	II ŚN		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>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żyrni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plastry 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(b/gł, b/ml) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Wafle ryżowe 30 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żyrni 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 70 g (<u>MLE.</u>) Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żyrni 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>) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g	Chleb mieszany pszenno-żyrni 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g	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>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g	Chleb mieszany pszenno-żyrni 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Dyńa z wody 100 g mielona Schab gotowany 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żyrni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dyńa z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plastry 100 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 50 g			Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kefir 1,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kefir 1,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żyrni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Wartość energetyczna: 2408.53 kcal; Białko ogółem: 116,57 g; Tłuszcz: 91,78 g; Kw. tł. nasy.: 41,21 g; Węglowodany ogółem: 298,52 g; W tym cukry: 63,15 g; Błonnik pok.: 35,08 g; Sól: 8,34 g;	Wartość energetyczna: 2400,41 kcal; Białko ogółem: 118,97 g; Tłuszcz: 69,56 g; Kw. tł. nasy.: 31,56 g; Węglowodany ogółem: 337,63 g; W tym cukry: 95,36 g; Błonnik pok.: 26,81 g; Sól: 6,68 g;	Wartość energetyczna: 2859,83 kcal; Białko ogółem: 134,91 g; Tłuszcz: 95,38 g; Kw. tł. nasy.: 30,67 g; Węglowodany ogółem: 379,78 g; W tym cukry: 67,15 g; Błonnik pok.: 31,28 g; Sól: 9,12 g;	Wartość energetyczna: 2702,05 kcal; Białko ogółem: 127,45 g; Tłuszcz: 78,46 g; Kw. tł. nasy.: 32,23 g; Węglowodany ogółem: 352,81 g; W tym cukry: 57,13 g; Błonnik pok.: 51,05 g; Sól: 10,16 g;	Wartość energetyczna: 2519,91 kcal; Białko ogółem: 127,45 g; Tłuszcz: 78,46 g; Kw. tł. nasy.: 39,55 g; Węglowodany ogółem: 338,97 g; W tym cukry: 96,39 g; Błonnik pok.: 26,81 g; Sól: 6,24 g;	Wartość energetyczna: 2409,68 kcal; Białko ogółem: 127,45 g; Tłuszcz: 88,14 g; Kw. tł. nasy.: 38,15 g; Węglowodany ogółem: 330,11 g; W tym cukry: 69,76 g; Błonnik pok.: 40,39 g; Sól: 6,62 g;	Wartość energetyczna: 3333,20 kcal; Białko ogółem: 127,45 g; Tłuszcz: 97,68 g; Kw. tł. nasy.: 48,21 g; Węglowodany ogółem: 467,19 g; W tym cukry: 85,54 g; Błonnik pok.: 32,70 g; Sól: 6,85 g;	Wartość energetyczna: 2698,78 kcal; Białko ogółem: 127,45 g; Tłuszcz: 76,57 g; Kw. tł. nasy.: 31,74 g; Węglowodany ogółem: 357,67 g; W tym cukry: 54,33 g; Błonnik pok.: 38,29 g; Sól: 10,39 g;	Wartość energetyczna: 2368,57 kcal; Białko ogółem: 120,12 g; Tłuszcz: 76,59 g; Kw. tł. nasy.: 20,14 g; Węglowodany ogółem: 305,52 g; W tym cukry: 62,50 g; Błonnik pok.: 29,49 g; Sól: 2,83 g;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-03-01, niedziela	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>) Schab gotowany plasty 50 g Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 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>) 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 Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata 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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata 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>) Schab gotowany plasty 50 g Papryka świeża 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,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet sojowy z pieczarkami 113g 1 szt (<u>SOJ, GOR,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 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>) mielona Schab gotowany 50 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 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 Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane plasty 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zapekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mieśo wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kasza jaglana ekspandowana 10 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kasza jaglana ekspandowana 10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 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>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 g (<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 jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) mielony Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)					Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Kalafior gotowany* 50 g
		Wartość energetyczna: 2500.42 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 92.53 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g; W tym cukry: 68.28 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2301.25 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g; W tym cukry: 67.72 g; Błonnik pok.: 16.57 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2936.07 kcal; Białko ogółem: 139.21 g; Tłuszcz: 102.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 369.55 g; W tym cukry: 53.01 g; Błonnik pok.: 19.59 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2648.86 kcal; Białko ogółem: 139.68 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 48.20 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2409.50 kcal; Białko ogółem: 126.61 g; Tłuszcz: 76.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 307.37 g; W tym cukry: 67.72 g; Błonnik pok.: 16.57 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2382.60 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 100.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 303.52 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 36.72 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 3227.72 kcal; Białko ogółem: 155.93 g; Tłuszcz: 99.27 g; Kw. tł. nasy.: 46.20 g; Węglowodany ogółem: 434.02 g; W tym cukry: 84.99 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2590.53 kcal; Białko ogółem: 148.06 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 336.78 g; W tym cukry: 41.93 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2332.90 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 279.13 g; W tym cukry: 51.17 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 3.66 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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