

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmlejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ₁) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ₁) Rukola 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ₁) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ₁) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Szyńska luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wprawzonego z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ₁, SEL₁) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ₁) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁) Hummus 100 g (SEZ₁) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE₁) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ₁) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁) Mielony schab z marchewką 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE₁) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ₁) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ₁) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ₁) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ₁, może zawierać: ORZ₁) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ₁) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ₁) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	II Śni			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Szyńska z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rzodkiewka 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Serek homo. naturalny 50 g (MLE₁) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Szyńska z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL₁)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL₁) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ₁, MLE₁) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (GLU PSZ, JAJ₁, MLE₁) Mus z truskawkami* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL₁) Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z jabłkami prażonymi 300 g (JAJ₁, SOJ₁, może zawierać: SOJ₁, ORZ₁) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ₁) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL₁) Klopsiki drobiowy z uździa 100 g (GLU PSZ, JAJ₁) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL₁) Makarony pełnoziarniste 150 g (GLU PSZ, PSZ₁) Sznajkar gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ, PSZ₁) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL₁) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (GLU PSZ, JAJ₁, MLE₁) Mus z truskawkami* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL₁) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ₁, MLE₁) Mus z truskawkami* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL₁) Ziemniaki mielone gotowane puree 150 g Sznajkar gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, PSZ₁) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL₁) Klopsiki drobiowy z uździa 100 g (GLU PSZ, JAJ₁) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL₁) Makarony 150 g (GLU PSZ, SEL₁) Sznajkar gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ, PSZ₁) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka, glutenu) 400 ml (SEL₁) Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z jabłkami prażonymi 300 g (JAJ₁, SOJ₁, może zawierać: SOJ₁, ORZ₁) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ₁) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Pieczwio chrupkie ekstrudowane-żytne 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁, GLU JEZ₁) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) mielone Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁)	Pieczwio chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2l-100% tłoczony 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁) Kanałkowa schabowa- kielbasa wp. gruborodź 50 g (GLU PSZ, SOJ₁, GOR₁) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE₁) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁) Szyńska Extra- wędzonka wprawzona, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ₁) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE₁) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE₁) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL₁)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska Extra- wędzonka wprawzona, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ₁) Produkt sojowy z żywnymi kulturami bakterii, jagoda, z wapniem i wit. 150g 1 szt (SOJ₁) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL₁)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁) Kanałkowa schabowa- kielbasa wp. gruborodź 50 g (GLU PSZ, SOJ₁, GOR₁) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE₁) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta warzywna* 100 g (SEL₁)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE₁) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE₁) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL₁)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE₁) Ser żółty 50 g (MLE₁) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ₁) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE₁) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE₁) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta warzywna* 100 g (SEL₁)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ₁) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE₁) Szyńska Extra- wędzonka wprawzona, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ₁) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE₁) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ₁, może zawierać: ORZ₁) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Produkt sojowy z żywnymi kulturami bakterii, jagoda, z wapniem i wit. 150g 1 szt (SOJ₁) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłone niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (SEL₁)
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Ogórek kiszony 50 g				Sok pomidorowy 0,2l-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT₁) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	
		Wartość energetyczna: 2545.66 kcal; Białko ogółem: 106.54 g; Tłuszcz: 94.91 g; Kw. tł. nasy.: 42.92 g; Węglowodany ogółem: 340.23 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 7.81 g; Sód: 3117.33 mg;	Wartość energetyczna: 2393.08 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 93.44 g; Kw. tł. nasy.: 42.81 g; Węglowodany ogółem: 316.79 g; W tym cukry: 90.09 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 7.78 g; Sód: 3117.70 mg;	Wartość energetyczna: 2859.41 kcal; Białko ogółem: 126.17 g; Tłuszcz: 93.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 398.10 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 21.59 g; Sól: 9.79 g; Sód: 3919.38 mg;	Wartość energetyczna: 2808.22 kcal; Białko ogółem: 130.18 g; Tłuszcz: 92.46 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; Węglowodany ogółem: 420.70 g; W tym cukry: 42.54 g; Błonnik pok.: 60.32 g; Sól: 9.81 g; Sód: 3920.30 mg;	Wartość energetyczna: 2457.91 kcal; Białko ogółem: 123.15 g; Tłuszcz: 93.71 g; Kw. tł. nasy.: 43.23 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; W tym cukry: 89.99 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 7.38 g; Sód: 2957.22 mg;	Wartość energetyczna: 2872.72 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 125.91 g; Kw. tł. nasy.: 51.80 g; Węglowodany ogółem: 350.04 g; W tym cukry: 87.35 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 8.79 g; Sód: 3514.33 mg;	Wartość energetyczna: 3115.16 kcal; Białko ogółem: 146.03 g; Tłuszcz: 112.87 g; Kw. tł. nasy.: 56.05 g; Węglowodany ogółem: 400.77 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 9.64 g; Sód: 3856.71 mg;	Wartość energetyczna: 2800.61 kcal; Białko ogółem: 129.74 g; Tłuszcz: 93.20 g; Kw. tł. nasy.: 39.14 g; Węglowodany ogółem: 386.55 g; W tym cukry: 39.99 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 13.23 g; Sód: 5284.06 mg;	Wartość energetyczna: 2242.46 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; Węglowodany ogółem: 331.96 g; W tym cukry: 64.58 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1758.90 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmlejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-07 wtorek	Sniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Brzoskwinia 200 g Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Brzoskwinia 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Brzoskwinia 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek hom. naturalny 100 g (MLE) Mus z brzoskwiń 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek hom. naturalny 100 g (MLE) Mus z brzoskwiń 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 100 g Dzem 25 g 1 szt Brzoskwinia 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	II/ŚN			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	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Łopatką zbiońnika wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEZ) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Mielony schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Łopatką zbiońnika wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEZ) Kalafior gotowany* 50 g	
	Obiad	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokuluwa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szparpna wieprzowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny (0 80 ml) (GLU PSZ, SEL) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Sos własny (0 80 ml) (GLU PSZ, SEL) Marchew mini gotowana z olejem*, 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokuluwa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szparpna wieprzowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny (0 80 ml) (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem*, 80 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Szczawiowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szparpna wieprzowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny (0 80 ml) (GLU PSZ, SEL) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Marchew mini gotowana z olejem*, 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokuluwa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szparpna wieprzowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny (0 80 ml) (GLU PSZ, SEL) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokuluwa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Masło wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny (0 80 ml) (GLU PSZ, SEL) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokuluwa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szparpna wieprzowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny (0 80 ml) (GLU PSZ, SEL) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Marchew mini gotowana z olejem*, 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokuluwa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Szparpna wieprzowa 100 g (GLU PSZ) Sos własny (0 80 ml) (GLU PSZ, SEL) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Marchew mini gotowana z olejem*, 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokuluwa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Szparpna wieprzowa (bez glutenu) 100 g Sos własny (0 80 ml) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem*, 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Biszkoty biml 30 g (GLU PSZ, JAJ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, MLE, ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 70 g (GLU PSZ, JAJ) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 70 g (GLU PSZ, JAJ) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 70 g (GLU PSZ, JAJ) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 70 g (GLU PSZ, JAJ) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 70 g (GLU PSZ, JAJ) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane ki M 2 szt (JAJ) Kefir 2,0% tl 150g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokuluwa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mielony schab z marchewką 50 g Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 70 g (GLU PSZ, JAJ) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Rolada z łopatką wieprzowej pieczona 70 g (GLU PSZ, JAJ) Schab Benedyktynski wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany plasty 30 g Rzodkiewka 50 g				Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Przecier owocowo-warzywny jabko-marchewka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany plasty 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2362.01 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 84.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; Węglowodany ogółem: 316.80 g; W tym cukry: 63.88 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sol: 8.05 g; Sód: 3213.31 mg;	Wartość energetyczna: 2605.67 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 98.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; W tym cukry: 65.64 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sol: 7.57 g; Sód: 3024.48 mg;	Wartość energetyczna: 3094.27 kcal; Białko ogółem: 144.03 g; Tłuszcz: 123.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 383.14 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sol: 9.04 g; Sód: 3609.40 mg;	Wartość energetyczna: 2772.02 kcal; Białko ogółem: 145.98 g; Tłuszcz: 94.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 383.14 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 50.23 g; Sol: 11.00 g; Sód: 4397.06 mg;	Wartość energetyczna: 2658.67 kcal; Białko ogółem: 134.41 g; Tłuszcz: 99.10 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 323.58 g; W tym cukry: 65.64 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sol: 8.52 g; Sód: 3406.08 mg;	Wartość energetyczna: 2303.31 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 467.22 g; W tym cukry: 75.22 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sol: 7.03 g; Sód: 2799.13 mg;	Wartość energetyczna: 3451.99 kcal; Białko ogółem: 152.80 g; Tłuszcz: 115.27 g; Kw. tł. nasy.: 44.33 g; Węglowodany ogółem: 467.22 g; W tym cukry: 108.93 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sol: 6.95 g; Sód: 2769.78 mg;	Wartość energetyczna: 3042.97 kcal; Białko ogółem: 154.40 g; Tłuszcz: 105.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.00 g; Węglowodany ogółem: 393.71 g; W tym cukry: 59.78 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sol: 11.52 g; Sód: 4597.05 mg;	Wartość energetyczna: 2312.99 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 93.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 275.12 g; W tym cukry: 49.47 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sol: 4.63 g; Sód: 1841.00 mg;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2026-07-08 środa	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Śniadanie Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 200 g	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 200 g	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Śniadanie 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 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Banan 200 g	
	II Śni		II Śniadanie Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 30 g	II Śniadanie Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasterki 30 g Papryka świeża 50 g			II Śniadanie Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	II Śniadanie Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasterki 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g		
	Obiad	Obiad Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Obiad Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Sałatką z buraczków i jabolka z olejem. 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Obiad Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Kluskі śląskie* 150 g (JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Sałatką z buraczków i jabolka z olejem. 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Obiad Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, SOJ) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Sałatką z buraczków i jabolka z olejem. 80 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Obiad Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Sałatką z buraczków i jabolka z olejem. 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Obiad Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Obiad Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Obiad Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatką z buraczków i jabolka z olejem. 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Obiad 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 młode gotowane 150 g Sałatką z buraczków i jabolka z olejem. 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			PD Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasterki 30 g	PD Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			PD Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	PD Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	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) Pieczeni z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek świeży 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Kolacja 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) Pieczeni z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pieczeni z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g Jogurt sojowy r.smaki 150g 1 szt (SOJ)	Kolacja Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pieczeni z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek świeży 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pieczeni z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Schab gotowany plasterki 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	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) Pieczeni z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek świeży 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Kolacja Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pieczeni z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pieczeni z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Kolacja Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 100 g (RYB) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g Jogurt sojowy r.smaki 150g 1 szt (SOJ)
PN			PN Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasterki 30 g Kalarepa rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)			PN Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ)	PN Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasterki 30 g Kukinia pieczona z olejem * 50 g			
	Wartość energetyczna: 2375.27 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 319.58 g; W tym cukry: 79.40 g; Błonnik pok.: 30.72 g; Sól: 7.19 g; Sód: 2870.16 mg;	Wartość energetyczna: 2405.34 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 326.84 g; W tym cukry: 80.07 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 7.44 g; Sód: 2979.67 mg;	Wartość energetyczna: 2987.43 kcal; Białko ogółem: 142.14 g; Tłuszcz: 103.67 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; Węglowodany ogółem: 392.89 g; W tym cukry: 73.89 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.36 g; Sód: 3353.28 mg;	Wartość energetyczna: 2598.06 kcal; Białko ogółem: 145.29 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 377.61 g; W tym cukry: 49.09 g; Błonnik pok.: 47.86 g; Sól: 8.08 g; Sód: 3222.81 mg;	Wartość energetyczna: 2596.11 kcal; Białko ogółem: 137.71 g; Tłuszcz: 87.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 328.18 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 7.97 g; Sód: 3192.29 mg;	Wartość energetyczna: 2725.69 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 102.01 g; Kw. tł. nasy.: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 377.00 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 6.50 g; Sód: 2601.20 mg;	Wartość energetyczna: 3340.44 kcal; Białko ogółem: 156.23 g; Tłuszcz: 99.11 g; Kw. tł. nasy.: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 442.25 g; W tym cukry: 98.96 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 9.98 g; Sód: 4005.02 mg;	Wartość energetyczna: 2751.05 kcal; Białko ogółem: 148.62 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.41 g; Węglowodany ogółem: 372.12 g; W tym cukry: 49.37 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 12.06 g; Sód: 4816.94 mg;	Wartość energetyczna: 2340.20 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; W tym cukry: 75.44 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 4.63 g; Sód: 1848.84 mg;	

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-09 czwartek	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastery 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) 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 plastery 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLUOW.) 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 plastery 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dymia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastery 50 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dymia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) 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 plastery 50 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Dymia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastery 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastery 50 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dymia z wody 100 g
	II Sni			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. o.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Mieleny schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kaiserka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Hacche wieprzowo-warzywne* 150 g (PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Kukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Hacche wieprzowo-warzywne* 150 g (PSZ.) Kukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Hacche wieprzowo-warzywne* 150 g (PSZ, GLU ZYT.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Kasza grysiana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Kukinia gotowana z pomidorami* 80 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Hacche wieprzowo-warzywne* 150 g (PSZ, GLU ZYT.) Kasza grysiana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Kukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.) Fasolka po bretońsku i szpinaku 300 g (GLU, PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna kaiserka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ZYT.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Hacche wieprzowo-warzywne* 150 g (PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek hom. naturalny 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Hacche wieprzowo-warzywne* 150 g (PSZ, GLU ZYT.) Kukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Hacche wieprzowo-warzywne* 150 g (PSZ, GLU ZYT.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Hacche wieprzowo-warzywne* 150 g (PSZ, GLU ZYT.) Kukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wale ryżowe 30 g			Biszkopty 30 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, GLU JECC.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wale ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella 50 g (MLE.) Mieleny filet z kurczaka z marchewką 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30g (SOJ, SEL.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (SEL.)			Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30g (SOJ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.)	
		Wartość energetyczna: 2499.91 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 95.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 337.59 g; W tym cukry: 71.38 g; Błonnik pok.: 37.30 g; Sol: 9.07 g; Sód: 3631.05 mg;	Wartość energetyczna: 2434.54 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 94.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 299.84 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 24.13 g; Sol: 7.17 g; Sód: 2864.53 mg;	Wartość energetyczna: 2949.32 kcal; Białko ogółem: 130.14 g; Tłuszcz: 122.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 385.72 g; W tym cukry: 42.82 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sol: 9.46 g; Sód: 3778.33 mg;	Wartość energetyczna: 2881.68 kcal; Białko ogółem: 142.64 g; Tłuszcz: 108.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; Węglowodany ogółem: 301.91 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 50.52 g; Sol: 9.77 g; Sód: 3898.54 mg;	Wartość energetyczna: 2592.44 kcal; Białko ogółem: 119.36 g; Tłuszcz: 107.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; W tym cukry: 72.07 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sol: 7.02 g; Sód: 2805.63 mg;	Wartość energetyczna: 2402.16 kcal; Białko ogółem: 139.25 g; Tłuszcz: 85.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 419.65 g; W tym cukry: 91.03 g; Błonnik pok.: 27.86 g; Sol: 7.05 g; Sód: 2813.52 mg;	Wartość energetyczna: 3169.14 kcal; Białko ogółem: 139.25 g; Tłuszcz: 114.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.45 g; Węglowodany ogółem: 378.12 g; W tym cukry: 52.75 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sol: 10.21 g; Sód: 4073.94 mg;	Wartość energetyczna: 2916.26 kcal; Białko ogółem: 142.24 g; Tłuszcz: 103.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; Węglowodany ogółem: 268.37 g; W tym cukry: 40.36 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sol: 4.07 g; Sód: 1610.98 mg;	Wartość energetyczna: 2352.28 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 102.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 268.37 g; W tym cukry: 40.36 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sol: 4.07 g; Sód: 1610.98 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-10 piątek	Sniadanie	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 (j) b/c 200 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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 (j) b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsałat 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 Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mus z jabłek (j) b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsałat 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>) Ogórek świeży 100 g Mixsałat 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek (j) b/c 200 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek (j) b/c 200 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek (j) b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsałat 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka wieprzowa gotowana plasty 100 g Mus z jabłek (j) b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsałat 10 g Miód (25g) 1 szt
	II/ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielone Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Salatką z kapuśki czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	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, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Salatką z kapuśki czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL,</u>) Salatką z kapuśki czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Salatką z kapuśki czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Salatką z kapuśki czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mielony schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<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>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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 plasty 50 g Pasta z tofu i marchewki 100g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Filet z kurczaka gotowany plasty 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 100 g (<u>SEZ,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus 100 g (<u>SEZ,</u>) Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu i marchewki 100g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 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>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 100 g Pasta z tofu i marchewki 100g (<u>SOJ,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiewka 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiewka 50 g			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,</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>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Dyna z wody 50 g	
		Wartość energetyczna: 2436.25 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 322.48 g; W tym cukry: 91.90 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 6.86 g; Sód: 2744.66 mg;	Wartość energetyczna: 2242.68 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 314.01 g; W tym cukry: 88.82 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 7.59 g; Sód: 3026.98 mg;	Wartość energetyczna: 2728.57 kcal; Białko ogółem: 129.33 g; Tłuszcz: 91.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 368.89 g; W tym cukry: 74.70 g; Błonnik pok.: 32.44 g; Sól: 8.99 g; Sód: 3584.85 mg;	Wartość energetyczna: 2781.87 kcal; Białko ogółem: 153.83 g; Tłuszcz: 99.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 384.27 g; W tym cukry: 63.40 g; Błonnik pok.: 47.45 g; Sól: 10.01 g; Sód: 3995.62 mg;	Wartość energetyczna: 2293.64 kcal; Białko ogółem: 129.23 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; W tym cukry: 90.24 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 8.84 g; Sód: 3526.18 mg;	Wartość energetyczna: 2441.25 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 88.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 347.53 g; W tym cukry: 97.10 g; Błonnik pok.: 31.45 g; Sól: 6.84 g; Sód: 2737.63 mg;	Wartość energetyczna: 3197.69 kcal; Białko ogółem: 149.35 g; Tłuszcz: 101.99 g; Kw. tł. nasy.: 45.64 g; Węglowodany ogółem: 447.42 g; W tym cukry: 129.46 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 8.62 g; Sód: 3442.25 mg;	Wartość energetyczna: 2615.84 kcal; Białko ogółem: 159.12 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 347.56 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 12.04 g; Sód: 4798.39 mg;	Wartość energetyczna: 2308.42 kcal; Białko ogółem: 128.05 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 302.44 g; W tym cukry: 71.37 g; Błonnik pok.: 34.82 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1431.91 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Brzoskwinia 200 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 ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Papryka 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 ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Schab gotowany plaster 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 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 Brzoskwinia 200 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mieleny schab z marchewką 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mus z brzoskwiń 150 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ.) Cukinia pieczona z olejem 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g
	J / ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek z ziolami 50 g (MLE.) Pomidorki kaktajlowe 50 g			Bulka 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 ŻYT.) Twarożek z ziolami 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z marchwi i jabłka z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, GLU PSZ.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Kasza z ryżem z twarogiem z/c 100 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, GLU PSZ.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, GLU PSZ.) Mieiso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy. (bez glutenu) 150 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Wafle kukurydziane 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Wafle kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	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.) Pasztet z soczewicy* 70 g (JAJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałatką wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk gotowany plaster 50 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk gotowany plaster 50 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy* 70 g (JAJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałatką wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk gotowany plaster 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałatką wiosenna 100 g 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.) Pasztet z soczewicy* 70 g (JAJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Sałatką wiosenna 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, GLU PSZ.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mieleny indyk z marchewką 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk gotowany plaster 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Indyk gotowany plaster 50 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30g (SOJ, SEL.) Pomidor 50 g			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30g (SOJ, SEL.) Kalerlfor gotowany* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2301.81 kcal; Białko ogółem: 109.07 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 324.91 g; W tym cukry: 67.85 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 7.29 g; Sód: 2924.57 mg;	Wartość energetyczna: 2310.57 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 309.93 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.27 g; Sód: 2901.69 mg;	Wartość energetyczna: 2831.54 kcal; Białko ogółem: 123.07 g; Tłuszcz: 104.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 373.51 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 8.77 g; Sód: 3501.53 mg;	Wartość energetyczna: 2808.50 kcal; Białko ogółem: 140.00 g; Tłuszcz: 87.58 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 393.54 g; W tym cukry: 54.84 g; Błonnik pok.: 54.07 g; Sól: 9.00 g; Sód: 3603.14 mg;	Wartość energetyczna: 2407.32 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 309.93 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 24.83 g; Sól: 7.46 g; Sód: 2978.31 mg;	Wartość energetyczna: 2597.75 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 410.64 g; W tym cukry: 70.78 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 7.43 g; Sód: 2987.77 mg;	Wartość energetyczna: 3032.21 kcal; Białko ogółem: 144.40 g; Tłuszcz: 95.71 g; Kw. tł. nasy.: 43.02 g; Węglowodany ogółem: 418.71 g; W tym cukry: 95.88 g; Błonnik pok.: 29.71 g; Sól: 8.84 g; Sód: 3534.54 mg;	Wartość energetyczna: 2663.41 kcal; Białko ogółem: 140.97 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 339.32 g; W tym cukry: 58.22 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 12.63 g; Sód: 5044.88 mg;	Wartość energetyczna: 2390.13 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 298.35 g; W tym cukry: 67.69 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1315.31 mg;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokiabłkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmlejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyza lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2026-07-12 niedziela	Sniadanie Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rozponka 10 g Opórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozponka 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozponka 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Opórek świeży 100 g Rozponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Schab gotowany plasty 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozponka 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Opórek świeży 100 g Rozponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Opórek świeży 100 g Rozponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozponka 10 g Dżem 25 g 2 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozponka 10 g Dżem 25 g 2 szt	
	II/ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g				Mielony schab z marchewką 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 ŻYT) 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/c b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza bulgur 150g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g Brokuł gotowany* (z oliwą) 80 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mieśo drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/c b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kir.haga) 2 szt (MLE)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kir.haga) 2 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) Ser żółty 50 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Pomidor 100 g Salata 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 ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Tofu 100g (SOJ) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twardy półtłusty 100 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Mielony schab z marchewką 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 100 g Tofu 100g (SOJ) Twardy półtłusty 100 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 100 g Tofu 100g (SOJ) Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szyńska szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rzodkiewka 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 ŻYT) Szyńska szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Buraczki gotowane plasty 50 g		
	Wartość energetyczna: 2402.70 kcal; Białko ogółem: 121.77 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.26 g; Węglowodany ogółem: 316.69 g; W tym cukry: 64.38 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 7.96 g; Sód: 3179.14 mg;	Wartość energetyczna: 2359.42 kcal; Białko ogółem: 130.14 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 313.00 g; W tym cukry: 75.62 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.04 g; Sód: 3209.38 mg;	Wartość energetyczna: 2976.08 kcal; Białko ogółem: 143.61 g; Tłuszcz: 107.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 377.38 g; W tym cukry: 46.08 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 10.99 g; Sód: 4393.64 mg;	Wartość energetyczna: 2881.20 kcal; Białko ogółem: 154.29 g; Tłuszcz: 88.51 g; Kw. tł. nasy.: 42.53 g; Węglowodany ogółem: 410.91 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 50.68 g; Sól: 9.81 g; Sód: 3906.42 mg;	Wartość energetyczna: 2456.17 kcal; Białko ogółem: 147.31 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 313.00 g; W tym cukry: 75.62 g; Błonnik pok.: 24.36 g; Sól: 8.23 g; Sód: 3286.01 mg;	Wartość energetyczna: 2568.77 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 94.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.20 g; Węglowodany ogółem: 342.07 g; W tym cukry: 69.14 g; Błonnik pok.: 37.46 g; Sól: 6.25 g; Sód: 2495.56 mg;	Wartość energetyczna: 3552.24 kcal; Białko ogółem: 175.97 g; Tłuszcz: 118.40 g; Kw. tł. nasy.: 54.48 g; Węglowodany ogółem: 435.90 g; W tym cukry: 85.08 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 6.73 g; Sód: 3485.32 mg;	Wartość energetyczna: 2794.84 kcal; Białko ogółem: 153.79 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 41.71 g; Węglowodany ogółem: 378.70 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 32.30 g; Sól: 11.19 g; Sód: 4457.96 mg;	Wartość energetyczna: 2296.16 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 296.26 g; W tym cukry: 55.99 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 5.20 g; Sód: 2066.36 mg;	

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmiesna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-13 poniedziałek	Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dzemi 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzemi 25 g 1 szt Dyńia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzemi 25 g 1 szt Dyńia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Schab gotowany plastyry 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzemi 25 g 1 szt Dyńia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzemi 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielony schab z marchewką 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzemi 25 g 1 szt Dyńia pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLUOW.) 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.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzemi 25 g 2 szt Dyńia pieczona z natką pietruszki (bez glutenu) 100 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzemi 25 g 2 szt Dyńia pieczona z natką pietruszki (bez glutenu) 100 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) 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 białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z truskawk* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z truskawk* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet miesno-warzynny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z truskawk* b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z truskawk* b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (JAJ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastyry 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Podpiłomyki b/c 30g (GLU PSZ, MLE.)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydżiane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Podpiłomyki b/c 30g (GLU PSZ, MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, SEL.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, SEL.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brozokwinia, z wapieniem i wit. 150g 1 szt (SOJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 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.) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, SEL.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, SEL.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, SEL.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50g (SOJ, SEL.) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 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 plastyry 100 g Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brozokwinia, z wapieniem i wit. 150g 1 szt (SOJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata 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 plastyry 30 g Pomidor 50 g				Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł.200ml 1 szt Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plastyry 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)
		Wartość energetyczna: 2445.42 kcal; Białko ogółem: 96.75 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 364.26 g; W tym cukry: 82.78 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 8.37 g; Sód: 3342.13 mg;	Wartość energetyczna: 2453.82 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; Węglowodany ogółem: 385.19 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 7.90 g; Sód: 3163.06 mg;	Wartość energetyczna: 2939.31 kcal; Białko ogółem: 127.58 g; Tłuszcz: 109.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 380.73 g; W tym cukry: 54.42 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.92 g; Sód: 3565.95 mg;	Wartość energetyczna: 2608.49 kcal; Białko ogółem: 128.82 g; Tłuszcz: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 366.59 g; W tym cukry: 70.29 g; Błonnik pok.: 49.76 g; Sól: 9.59 g; Sód: 3822.66 mg;	Wartość energetyczna: 2550.57 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 385.19 g; W tym cukry: 77.69 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 8.10 g; Sód: 3239.69 mg;	Wartość energetyczna: 2522.01 kcal; Białko ogółem: 84.92 g; Tłuszcz: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 443.03 g; W tym cukry: 91.86 g; Błonnik pok.: 30.55 g; Sól: 8.08 g; Sód: 3230.80 mg;	Wartość energetyczna: 2952.06 kcal; Białko ogółem: 135.01 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 387.13 g; W tym cukry: 95.94 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 6.25 g; Sód: 2505.13 mg;	Wartość energetyczna: 2653.74 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 387.13 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 10.59 g; Sód: 4229.83 mg;	Wartość energetyczna: 2334.55 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 86.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 300.97 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 3.40 g; Sód: 1348.34 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmleśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyka lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-14 wtorek	Sniadanie	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 zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Truskawki 200 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na napój 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 plasty 50 g Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowanie 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek świeży 100 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsałat 10 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mielone Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Truskawki 200 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsałat 10 g	Kasza jaglana na napój sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 100 g Banan 200 g Mixsałat 10 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	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) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g			Mielony schab z marchewką 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 młode gotowane 150 g Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sznajkar gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sznajkar gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sznajkar gotowany z oliwą* 80 g (GLU PSZ) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 120 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sznajkar gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JEZ.) Surówka z kalarepki, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL) Mieszo drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Sznajkar gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sznajkar gotowany z oliwą* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sznajkar gotowany z oliwą (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 30 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Wafle kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	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) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (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) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem 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 Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, 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 porcjowanie 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, 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) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, 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 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (GLU PSZ, JAJ, 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 wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Turczyk w sosie własnym 100 g (RYB) Dynia z wody 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 plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)					Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Dynia z wody 50 g
		Wartość energetyczna: 2518.54 kcal; Białko ogółem: 126.67 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 357.09 g; W tym cukry: 76.85 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 6.76 g; Sód: 2699.91 mg;	Wartość energetyczna: 2470.10 kcal; Białko ogółem: 124.78 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 379.34 g; W tym cukry: 109.42 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 6.90 g; Sód: 2757.80 mg;	Wartość energetyczna: 3011.49 kcal; Białko ogółem: 142.56 g; Tłuszcz: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 430.94 g; W tym cukry: 92.76 g; Błonnik pok.: 30.49 g; Sól: 7.59 g; Sód: 3030.71 mg;	Wartość energetyczna: 2928.05 kcal; Białko ogółem: 150.25 g; Tłuszcz: 94.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; Węglowodany ogółem: 421.21 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 62.76 g; Sól: 8.26 g; Sód: 3286.32 mg;	Wartość energetyczna: 2611.13 kcal; Białko ogółem: 128.77 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 381.35 g; W tym cukry: 111.37 g; Błonnik pok.: 26.39 g; Sól: 7.41 g; Sód: 2961.80 mg;	Wartość energetyczna: 2573.55 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 358.91 g; W tym cukry: 81.83 g; Błonnik pok.: 46.58 g; Sól: 5.73 g; Sód: 2291.33 mg;	Wartość energetyczna: 3524.32 kcal; Białko ogółem: 158.08 g; Tłuszcz: 108.92 g; Kw. tł. nasy.: 50.90 g; Węglowodany ogółem: 497.73 g; W tym cukry: 111.83 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sól: 9.31 g; Sód: 3723.81 mg;	Wartość energetyczna: 2730.03 kcal; Białko ogółem: 145.35 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 370.49 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 34.88 g; Sól: 11.69 g; Sód: 4665.98 mg;	Wartość energetyczna: 2273.18 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 326.22 g; W tym cukry: 90.87 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 4.28 g; Sód: 1708.64 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-15 Środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MŁE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Łopatką zbiońnicka wieprzowa wedzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JA1, MŁE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MŁE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Łopatką zbiońnicka wieprzowa wedzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JA1, MŁE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 50 g Buraczki gotowane plasty 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MŁE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Łopatką zbiońnicka wieprzowa wedzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JA1, MŁE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MŁE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Łopatką zbiońnicka wieprzowa wedzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JA1, MŁE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ) Buraczki gotowane plasty 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MŁE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Ser żółty 50 g (MŁE) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (SOJ) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MŁE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Mieleny schab z marchewką 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (MŁE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 50 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Łopatką zbiońnicka wieprzowa wedzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JA1, MŁE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ) Buraczki gotowane plasty 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 50 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ) Buraczki gotowane plasty 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dzem 25 g 1 szt
	II/ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MŁE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Krem z dyni* 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL) Szarpana wolowina 100 g Kasza gryczana 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona z kefirem 60 g (MŁE) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20g (GLU PSZ) Cukier 5 g	Krem z dyni* 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL) Szarpana wolowina 100 g Kasza jagłana na sypko 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20g (GLU PSZ) Cukier 5 g	Krem z dyni* (bez mleka, glutenu) 400 ml (SEL) Szarpana wolowina 100 g Kopyta ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JA1) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20g (GLU PSZ) Cukier 5 g	Krem z dyni* 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL) Kasza gryczana 150 g Szarpana wolowina 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona z kefirem 60 g (MŁE) Marchew mini gotowana z olejem* 140 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Grzanki pełnoziarniste () 20 g (GLU PSZ) Cukier 5 g	Krem z dyni* 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL) Kasza ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JA1) Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona z kefirem 60 g (MŁE) Marchew mini gotowana z olejem* 140 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MŁE) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20g (GLU PSZ) Cukier 5 g	Krem z dyni* 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Mięso wolowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sałata zielona z kefirem 60 g (MŁE) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krem z dyni* 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL) Kasza jagłana na sypko 150 g Szarpana wolowina 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20g (GLU PSZ) Cukier 5 g	Krem z dyni* (bez mleka, glutenu) 400 ml (SEL) Szarpana wolowina 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 truskawkami* b/c 250 ml Grzanki bezglutenowe () 20 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Cukier 5 g	Krem z dyni* (bez mleka, glutenu) 400 ml (SEL) Szarpana wolowina 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 truskawkami* b/c 250 ml Grzanki bezglutenowe () 20 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wedzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MŁE) Orzechy włoskie łuskane 30 g (ORZ)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MŁE) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MŁE) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JA1) Serek Almette mini 30g 2 szt (MŁE) Surówka z selera i jabolka z olejem b/c 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JA1) Serek Almette mini 30g 2 szt (MŁE) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta warzywna* 100 g (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JA1) 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 (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta warzywna* 100 g (SEL)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JA1) Serek Almette mini 30g 2 szt (MŁE) Surówka z selera i jabolka z olejem b/c 100 g (SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JA1) Serek Almette mini 30g 2 szt (MŁE) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta warzywna* 100 g (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JA1) Serek Almette mini 30g 2 szt (MŁE) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Surówka z selera i jabolka z olejem b/c 100 g (SEL)	Krem z dyni* 400 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) mielone Jajko gotowane kl M 2 szt (JA1) Serek Almette mini 30g 2 szt (MŁE) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta warzywna* 100 g (SEL)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JA1) Serek Almette mini 30g 2 szt (MŁE) Pasta warzywna* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JA1) Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, jagoda, z wapniem i wit. 150g 1 szt (SOJ) Jabłko pieczone, 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta warzywna* 100 g (SEL)
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 50 g			Mleko UHT 200ml, 3.5% tł 1 szt (MŁE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JA1, MŁE, GLU JECZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kalerion gotowany* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2257.56 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 312.76 g; W tym cukry: 56.89 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 8.29 g; Sód: 3312.17 mg;	Wartość energetyczna: 2375.93 kcal; Białko ogółem: 99.55 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 326.40 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 8.28 g; Sód: 3315.62 mg;	Wartość energetyczna: 2935.18 kcal; Białko ogółem: 125.78 g; Tłuszcz: 102.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; Węglowodany ogółem: 396.57 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 9.75 g; Sód: 3903.12 mg;	Wartość energetyczna: 2754.75 kcal; Białko ogółem: 131.95 g; Tłuszcz: 105.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 373.55 g; W tym cukry: 55.70 g; Błonnik pok.: 56.57 g; Sól: 10.02 g; Sód: 3996.45 mg;	Wartość energetyczna: 2524.88 kcal; Białko ogółem: 109.75 g; Tłuszcz: 94.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.80 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; W tym cukry: 66.03 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 8.61 g; Sód: 3443.32 mg;	Wartość energetyczna: 2836.56 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz: 111.35 g; Kw. tł. nasy.: 47.71 g; Węglowodany ogółem: 398.40 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 34.64 g; Sól: 7.63 g; Sód: 3048.38 mg;	Wartość energetyczna: 3035.43 kcal; Białko ogółem: 138.15 g; Tłuszcz: 109.38 g; Kw. tł. nasy.: 53.58 g; Węglowodany ogółem: 400.49 g; W tym cukry: 99.97 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 8.06 g; Sód: 3225.76 mg;	Wartość energetyczna: 2791.87 kcal; Białko ogółem: 130.60 g; Tłuszcz: 89.06 g; Kw. tł. nasy.: 39.80 g; Węglowodany ogółem: 392.92 g; W tym cukry: 55.33 g; Błonnik pok.: 37.47 g; Sól: 11.42 g; Sód: 4565.50 mg;	Wartość energetyczna: 2378.31 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 90.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 313.33 g; W tym cukry: 75.05 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1967.48 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-16 czwartek	Sniadanie	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>) Szynka lukusowra dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzewego z połączonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Papryka świeża 100 g Dżem 25 g 1 szt 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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka lukusowra dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzewego z połączonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 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 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka lukusowra dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzewego z połączonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Papryka świeża 100 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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka lukusowra dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzewego z połączonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Mięłony filet z kurczaka z marchewką 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastery 100 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastery 100 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g
	II/ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielone Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Buraczki gotowane plastery 50 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzewego) Onkologia 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzewego) Onkologia 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surowka gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzewego) Onkologia 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 g Cukier 5 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzewego) Onkologia 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 80 g Surowka wielowarzynna z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzewego) Onkologia 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzewego) Onkologia 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g Mus z truskawk* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzewego) Onkologia 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, glutenu) * 400 ml (<u>SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzewego) Onkologia 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kir,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>)			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kir,haga) 2 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plastery 50 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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka wiewprzowa gotowana plastery 50 g Pasta z tofu i marchewki 100g (<u>SOJ,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100g (<u>SOJ,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu i marchewki 100g (<u>SOJ,</u>) Szynka wiewprzowa gotowana plastery 50 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>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka wiewprzowa gotowana plastery 50 g Pasta z tofu i marchewki 100g (<u>SOJ,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Mięłona szynka wp z marchewką 50 g Pasta z tofu i marchewki 100g (<u>SOJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Mięłona szynka wp z marchewką 50 g Pasta z tofu i marchewki 100g (<u>SOJ,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka wiewprzowa gotowana plastery 50 g Pasta z tofu i marchewki 100g (<u>SOJ,</u>) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 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 Szynka wiewprzowa gotowana plastery 100 g Pasta z tofu i marchewki 100g (<u>SOJ,</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy.drobiowy.średnio rozdrobniona.wędzona.parzona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy.drobiowy.średnio rozdrobniona.wędzona.parzona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)			Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy.drobiowy.średnio rozdrobniona.wędzona.parzona 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2420.72 kcal; Białko ogółem: 118.84 g; Tłuszcz: 90.70 g; Kw. tł. nasy: 39.15 g; Węglowodany ogółem: 311.67 g; W tym cukry: 61.87 g; Błonnik pok.: 32.50 g; Sól: 8.43 g; Sód: 3380.33 mg;	Wartość energetyczna: 2435.52 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kw. tł. nasy: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 330.04 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 7.38 g; Sód: 2951.34 mg;	Wartość energetyczna: 2947.13 kcal; Białko ogółem: 136.68 g; Tłuszcz: 108.08 g; Kw. tł. nasy: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 379.71 g; W tym cukry: 60.80 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 8.65 g; Sód: 3458.26 mg;	Wartość energetyczna: 2760.93 kcal; Białko ogółem: 139.55 g; Tłuszcz: 95.46 g; Kw. tł. nasy: 40.72 g; Węglowodany ogółem: 389.45 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 56.35 g; Sól: 9.70 g; Sód: 3875.69 mg;	Wartość energetyczna: 2505.52 kcal; Białko ogółem: 131.37 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 330.04 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 7.55 g; Sód: 3018.37 mg;	Wartość energetyczna: 2349.07 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; W tym cukry: 83.91 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 7.41 g; Sód: 2965.64 mg;	Wartość energetyczna: 3260.69 kcal; Białko ogółem: 148.78 g; Tłuszcz: 103.08 g; Kw. tł. nasy: 47.95 g; Węglowodany ogółem: 451.88 g; W tym cukry: 108.02 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 7.96 g; Sód: 3179.08 mg;	Wartość energetyczna: 2758.94 kcal; Białko ogółem: 139.26 g; Tłuszcz: 95.22 g; Kw. tł. nasy: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 357.45 g; W tym cukry: 50.63 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 9.96 g; Sód: 3978.82 mg;	Wartość energetyczna: 2348.43 kcal; Białko ogółem: 133.52 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. tł. nasy: 21.35 g; Węglowodany ogółem: 299.54 g; W tym cukry: 74.34 g; Błonnik pok.: 31.95 g; Sól: 3.91 g; Sód: 1546.67 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-17 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Nektarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>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>) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</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</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Nektarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE</u>) Nektarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo, naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 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</u> , <u>może zawierać: ORZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 100 g Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Ogórek świeży 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Kukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , Ziemniaki młode gotowane 150 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Cukier 5 g	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u> , Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> , Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u> , Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u> , Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty młodej z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u> , Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> , Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u> , Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> , Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB</u> , Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Wafle kukurydziane 35 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Mielony schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL</u>) Wafle kukurydziane 35 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiewka 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</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 Rzodkiewka 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g Rzodkiewka 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiewka 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> , Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g Rzodkiewka 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielone Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> , Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Chleb Graham 50g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) mielone Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</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 Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ</u> , <u>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 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dymia z wody 50 g
		Wartość energetyczna: 2298.95 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; W tym cukry: 67.00 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Soli: 7.09 g; Sód: 2842.54 mg;	Wartość energetyczna: 2267.32 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 319.32 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Soli: 6.64 g; Sód: 2663.09 mg;	Wartość energetyczna: 2733.02 kcal; Białko ogółem: 135.48 g; Tłuszcz: 89.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; Węglowodany ogółem: 364.07 g; W tym cukry: 57.47 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Soli: 9.03 g; Sód: 3611.24 mg;	Wartość energetyczna: 2551.55 kcal; Białko ogółem: 134.65 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 49.43 g; Soli: 11.23 g; Sód: 4478.28 mg;	Wartość energetyczna: 2337.32 kcal; Białko ogółem: 127.49 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 319.32 g; W tym cukry: 78.03 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Soli: 6.81 g; Sód: 2730.13 mg;	Wartość energetyczna: 2391.68 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 38.84 g; Węglowodany ogółem: 430.57 g; W tym cukry: 68.69 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Soli: 6.24 g; Sód: 2500.54 mg;	Wartość energetyczna: 3149.49 kcal; Białko ogółem: 152.03 g; Tłuszcz: 98.01 g; Kw. tł. nasy.: 44.15 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Soli: 7.99 g; Sód: 3205.89 mg;	Wartość energetyczna: 2674.13 kcal; Białko ogółem: 139.64 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 364.52 g; W tym cukry: 64.84 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Soli: 11.89 g; Sód: 4748.18 mg;	Wartość energetyczna: 2303.01 kcal; Białko ogółem: 129.18 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 301.93 g; W tym cukry: 72.41 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Soli: 3.39 g; Sód: 1351.32 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmlejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzowego z połączonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL</u> .) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidorki koktajlowe 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzowego z połączonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL</u> .) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Płatki 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 luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzowego z połączonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL</u> .) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzowego z połączonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL</u> .) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidorki koktajlowe 100 g	Płatki 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> .) Mięso filet z kurczaka z marchewką 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Płatki pszenne 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> .) Brokuł gotowany 100 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wiewprzowego z połączonych kawalków mięsa 50 g (<u>SOJ, SEL</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u> .) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g
	II/ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plaster 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Twaróg 50 g (<u>MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plaster 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u> .)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Ludzie z kurczaka gotowany b/c b/c 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 truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Ludzie z kurczaka gotowany b/c b/c 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> .) Ludzie z kurczaka gotowany b/c b/c 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Ludzie z kurczaka gotowany b/c b/c 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 truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Ludzie z kurczaka gotowany b/c b/c 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Ludzie z kurczaka gotowany b/c b/c 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 truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Ludzie z kurczaka gotowany b/c b/c 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Ziemniaki młode gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> .) Ludzie z kurczaka gotowany b/c b/c 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u> .) Ludzie z kurczaka gotowany b/c b/c 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .)	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> .) mielone Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .)	Wafle ryżowe 30 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Szyńska wiewprzowa gotowana plaster 50 g 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 (<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 waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szyńska wiewprzowa gotowana plaster 50 g Dynia z wody 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska wiewprzowa gotowana plaster 50 g Budyń o smaku waniliowym b/c ni napoju sojowym 200 ml (<u>SOJ</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Szyńska wiewprzowa gotowana plaster 50 g Dynia z wody 100 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> .) Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szyńska wiewprzowa gotowana plaster 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> .) Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dynia z wody 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> .) Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u> .) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u> .) Mięsoły schab z marchewką 50 g Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dynia z wody 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u> .) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Szyńska wiewprzowa gotowana plaster 50 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska wiewprzowa gotowana plaster 50 g Budyń o smaku waniliowym b/c ni napoju sojowym 200 ml (<u>SOJ</u> .) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Szyńska wiewprzowa gotowana plaster 50 g Dynia z wody 100 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Pieczony wiewprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ</u> .) Ogórek świeży 50 g			Bułka maślana b/ml 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEZ, GLU OW</u> .) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Pieczony wiewprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ</u> .) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
		Wartość energetyczna: 2285.78 kcal; Białko ogółem: 110.85 g; Tłuszcz: 83.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 303.71 g; W tym cukry: 65.2 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 8.32 g; Sód: 3324.02 mg;	Wartość energetyczna: 2372.76 kcal; Białko ogółem: 120.39 g; Tłuszcz: 88.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 335.61 g; W tym cukry: 103.08 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 7.43 g; Sód: 2965.67 mg;	Wartość energetyczna: 2847.31 kcal; Białko ogółem: 140.94 g; Tłuszcz: 95.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 379.56 g; W tym cukry: 74.28 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 8.74 g; Sód: 3492.25 mg;	Wartość energetyczna: 2696.09 kcal; Białko ogółem: 159.79 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 379.22 g; W tym cukry: 60.70 g; Błonnik pok.: 50.91 g; Sól: 10.55 g; Sód: 4204.44 mg;	Wartość energetyczna: 2466.78 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g; W tym cukry: 104.38 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 7.77 g; Sód: 3101.67 mg;	Wartość energetyczna: 2447.23 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 362.00 g; W tym cukry: 90.24 g; Błonnik pok.: 40.29 g; Sól: 6.67 g; Sód: 2673.20 mg;	Wartość energetyczna: 3407.29 kcal; Białko ogółem: 158.60 g; Tłuszcz: 98.69 g; Kw. tł. nasy.: 49.61 g; Węglowodany ogółem: 484.61 g; W tym cukry: 121.98 g; Błonnik pok.: 35.13 g; Sól: 7.46 g; Sód: 2976.49 mg;	Wartość energetyczna: 2626.22 kcal; Białko ogółem: 159.06 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 363.01 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 10.78 g; Sód: 4301.82 mg;	Wartość energetyczna: 2239.54 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 307.40 g; W tym cukry: 70.20 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 4.30 g; Sód: 1708.54 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-07-19 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 plaster 50 g Brzoskwinia 200 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>) Schab gotowany plaster 50 g Brzoskwinia 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 plaster 50 g Brzoskwinia 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 plaster 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>) Schab gotowany plaster 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Brzoskwinia 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Mięłony schab z marchewką 50 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plaster 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 100 g Brzoskwinia 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>)
	II Śni			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiewka 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Rzodkiewka 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane plaster 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bielizny mielony wierzprowy z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizerna 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Blika schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Blika 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 truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Blika schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizerna 120 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Blika schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 ml Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mizerna 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso wierzprowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Blika schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Blika schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z truskawkami* 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 plaster 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kasza jagłana ekspandowana 10 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kasza jagłana ekspandowana 10 g	
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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 drobowa drobiowa kielbasa 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 drobowa drobiowa kielbasa 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>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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 drobowa drobiowa kielbasa 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>) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Mięłone Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Mięłony filet z indyka z marchewką 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 drobowa drobiowa kielbasa 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 indyka gotowany plaster 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 plaster 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,</u>) (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Kalaifior gotowany* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2182.20 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 291.63 g; W tym cukry: 56.54 g; Błonnik pok.: 26.19 g; Sól: 7.96 g; Sód: 31.75.24 mg;	Wartość energetyczna: 2204.60 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 287.45 g; W tym cukry: 50.79 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 7.05 g; Sód: 2826.65 mg;	Wartość energetyczna: 2866.42 kcal; Białko ogółem: 140.44 g; Tłuszcz: 102.66 g; Kw. tł. nasy: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 360.74 g; W tym cukry: 35.40 g; Błonnik pok.: 21.57 g; Sól: 8.55 g; Sód: 3429.09 mg;	Wartość energetyczna: 2452.60 kcal; Białko ogółem: 141.85 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kw. tł. nasy: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 350.74 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 42.65 g; Sól: 8.80 g; Sód: 3505.59 mg;	Wartość energetyczna: 2339.60 kcal; Białko ogółem: 129.49 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kw. tł. nasy: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; W tym cukry: 50.79 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 7.33 g; Sód: 2937.15 mg;	Wartość energetyczna: 2161.11 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 287.36 g; W tym cukry: 56.73 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 7.96 g; Sód: 3168.17 mg;	Wartość energetyczna: 3253.56 kcal; Białko ogółem: 153.98 g; Tłuszcz: 97.26 g; Kw. tł. nasy: 45.99 g; Węglowodany ogółem: 425.30 g; W tym cukry: 87.20 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 6.92 g; Sód: 2766.01 mg;	Wartość energetyczna: 2561.83 kcal; Białko ogółem: 147.92 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kw. tł. nasy: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 43.19 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 10.34 g; Sód: 4131.16 mg;	Wartość energetyczna: 2309.29 kcal; Białko ogółem: 133.90 g; Tłuszcz: 96.16 g; Kw. tł. nasy: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 259.08 g; W tym cukry: 29.25 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1513.28 mg;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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