

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszaný 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z jabłkami prażonymi 300g (<u>JAJ, SOJ, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z waniliem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Szpink gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpink gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpink gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z jabłkami prażonymi 300g (<u>JAJ, SOJ, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z waniliem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plasterki 10 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plasterki 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Buraczki gotowane plasterki 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Buraczki gotowane plasterki 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszaný pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Buraczki gotowane plasterki 10 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 50 g Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plasterki 10 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kasza jaglana ekspandowana 10 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Kukinia pieczona z olejem * 50 g	
		Wartość energetyczna: 2457.47 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 101.20 g; Kw. tł. nasy.: 43.81 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 10.12 g;	Wartość energetyczna: 2186.31 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 72.29 g; Kw. tł. nasy.: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 298.39 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2554.39 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 85.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 22.22 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2740.88 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 109.19 g; Kw. tł. nasy.: 41.44 g; Węglowodany ogółem: 350.15 g; W tym cukry: 45.94 g; Błonnik pok.: 51.15 g; Sól: 14.09 g;	Wartość energetyczna: 2256.31 kcal; Białko ogółem: 112.23 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 298.39 g; W tym cukry: 62.67 g; Błonnik pok.: 24.43 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2597.27 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 114.74 g; Kw. tł. nasy.: 53.71 g; Węglowodany ogółem: 307.10 g; W tym cukry: 66.60 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2999.56 kcal; Białko ogółem: 144.12 g; Tłuszcz: 112.62 g; Kw. tł. nasy.: 55.22 g; Węglowodany ogółem: 366.00 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 30.00 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2627.63 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 91.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; Węglowodany ogółem: 354.58 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 38.89 g; Sól: 12.70 g;	Wartość energetyczna: 2033.43 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 284.98 g; W tym cukry: 52.93 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 2.64 g;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 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,) Masło Benedyktński wprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (SOJ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pastą z jaj 100 g (JAJ, MLE,) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Buraczki gotowane 50 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ,) Kolekt schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Szparbana wprzowina 100 g (GLU PSZ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Makarón 150 g (GLU PSZ,) Dyńa pieczona 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Szparbana wprzowina 100 g (GLU PSZ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Kluski śląskie* 150 g (JAJ,) Dyńa pieczona 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ,) Szparbana wprzowina 150 g (GLU PSZ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Makarón pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Dyńa pieczona 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Szparbana wprzowina 100 g (GLU PSZ,) Makarón 150 g (GLU PSZ,) Dyńa pieczona 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SOJ,) Makarón z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Mleko wiśrzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE,) Dyńa pieczona 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Szparbana wprzowina 100 g (GLU PSZ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Makarón 150 g (GLU PSZ,) Dyńa pieczona 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL,) Szparbana wprzowina (bez glutenu) 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Dyńa pieczona 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galairetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galairetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galairetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Galairetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL,) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Galairetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL,) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galairetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Cukinia grillowana z ziołami* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Galairetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL,) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Schab gotowany plasty 30 g Ogórek świeży 50 g				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE,) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Schab gotowany 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2378.43 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 327.59 g; W tym cukry: 83.29 g; Błonnik pok.: 34.18 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2376.94 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; Węglowodany ogółem: 343.85 g; W tym cukry: 100.24 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2965.41 kcal; Białko ogółem: 125.89 g; Tłuszcz: 100.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.80 g; Węglowodany ogółem: 398.06 g; W tym cukry: 90.37 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2650.47 kcal; Białko ogółem: 130.43 g; Tłuszcz: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 340.70 g; W tym cukry: 37.01 g; Błonnik pok.: 48.65 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2451.14 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; W tym cukry: 100.51 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2411.14 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 345.37 g; W tym cukry: 89.24 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 3167.63 kcal; Białko ogółem: 136.93 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 44.36 g; Węglowodany ogółem: 463.80 g; W tym cukry: 128.87 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2654.67 kcal; Białko ogółem: 137.59 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 354.16 g; W tym cukry: 41.35 g; Błonnik pok.: 32.20 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2286.99 kcal; Białko ogółem: 95.80 g; Tłuszcz: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 308.95 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 3.96 g;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-01-07 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT ,) 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT ,) 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny (GLU PSZ, GLU ZYT ,) 50 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) 50 g Mandarynka 200 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT ,) 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ZYT ,) 50 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) 50 g Mandarynka 200 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix salat 10 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix salat 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT ,) 110 g Chleb razowy żytnio-pszenny 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT ,) 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE ,) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix salat 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT ,) 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) mielona Schab gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT ,) 60 g Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) mielona Schab gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT ,) 60 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix salat 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Schab gotowany plasty 30 g Drynja z wody 50 g	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ ,) 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ ,) 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) 150 g Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ ,) 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) 150 g Placiki ziemniaczane 3 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ ,) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ ,) 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ ,) 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL ,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ ,) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL ,) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g				Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser zółty 50 g (MLE ,) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE ,) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE ,) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE ,) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	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 ,) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser zółty 50 g (MLE ,)	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JECZ ,) 150 g Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE ,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE ,) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE ,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE ,)				Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chaika 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Kalafior gotowany* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2127.10 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 284.84 g; W tym cukry: 52.29 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2106.97 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 317.18 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2608.43 kcal; Białko ogółem: 116.53 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 366.32 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 28.22 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2539.59 kcal; Białko ogółem: 137.09 g; Tłuszcz: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 363.06 g; W tym cukry: 42.47 g; Błonnik pok.: 52.68 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2260.57 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; Węglowodany ogółem: 319.10 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 6.80 g;	Wartość energetyczna: 2437.04 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz: 107.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 310.96 g; W tym cukry: 55.44 g; Błonnik pok.: 34.87 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 3177.55 kcal; Białko ogółem: 149.75 g; Tłuszcz: 98.75 g; Kw. tł. nasy.: 49.64 g; Węglowodany ogółem: 436.27 g; W tym cukry: 77.99 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2463.21 kcal; Białko ogółem: 128.54 g; Tłuszcz: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 357.09 g; W tym cukry: 54.31 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 11.81 g;	Wartość energetyczna: 2140.19 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; Węglowodany ogółem: 301.64 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 3.48 g;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-01-06czwartek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 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.) Schab gotowany plasty 50 g Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Dymia z wody 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sernozarella kulki 50 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dżem z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka grahama-pszenna 50g 1 szt Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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 plasty 50 g Dymia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i seler z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 80 g Surówka z marchwi i seler z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Surówka z marchwi i seler z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryz na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i seler z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Ryz na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Salata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowym z/c 200 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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jogurt węgariński- kokos migdał 150g 1 szt (ORZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowym z/c 200 ml (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) 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.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Salata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ. może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Jogurt węgariński- kokos migdał 150g 1 szt (ORZ.) Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy z/c 200 ml (SOJ.) 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 Papryka świeża 50 g			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2156.93 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Tłuszcz: 75.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.74 g; Węglowodany ogółem: 283.95 g; W tym cukry: 50.25 g; Błonnik pok.: 35.15 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2375.16 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; Węglowodany ogółem: 312.58 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2933.46 kcal; Białko ogółem: 129.46 g; Tłuszcz: 103.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 380.39 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2652.28 kcal; Białko ogółem: 151.53 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 41.73 g; Węglowodany ogółem: 341.50 g; W tym cukry: 38.60 g; Błonnik pok.: 51.75 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2495.21 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 44.61 g; Węglowodany ogółem: 313.33 g; W tym cukry: 72.39 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2501.86 kcal; Białko ogółem: 68.10 g; Tłuszcz: 116.67 g; Kw. tł. nasy.: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 310.06 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 10.19 g;	Wartość energetyczna: 3229.82 kcal; Białko ogółem: 149.15 g; Tłuszcz: 110.03 g; Kw. tł. nasy.: 52.64 g; Węglowodany ogółem: 431.64 g; W tym cukry: 97.66 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2815.44 kcal; Białko ogółem: 155.83 g; Tłuszcz: 91.66 g; Kw. tł. nasy.: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 355.13 g; W tym cukry: 35.24 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 12.53 g;	Wartość energetyczna: 2402.94 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; W tym cukry: 58.13 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 3.19 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,)	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLUPSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE,) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,)	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Buraczki gotowane plastry 50 g		
	Obiad	Krem z dyni* 300ml (GLUPSZ, MLE,SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLUPSZ,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (GLUPSZ, MLE,SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLUPSZ,) Ziemniaki gotowane 150 g Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* (bez mleka) 300 ml (GLUPSZ, SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLUPSZ,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLUPSZ,) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (GLUPSZ, MLE,SEL,) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (GLUPSZ,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 80 g (SEL,) Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (GLUPSZ, MLE,SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLUPSZ,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (GLUPSZ, MLE,SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLUPSZ,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (GLUPSZ, MLE,SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLUPSZ,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (GLUPSZ, MLE,SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLUPSZ,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80ml (GLUPSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* (bez glutenu , bez mleka) 400ml (SEL,) Grzanki bezglutenowe () 20 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (SEL,) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Płatki pszenne 30 g (GLUPSZ,) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Płatki pszenne 30 g (GLUPSZ,) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Twarożek 100 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Kukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Kukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Tofu 50 g (SOJ,) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z dyni* 300 ml (GLUPSZ, MLE,SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLUPSZ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany 30 g Kukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50g (GLUPSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Kukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Kukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g		Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ,)	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kalafior gotowany* 50 g			
	Wartość energetyczna: 2233.11 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 295.61 g; W tym cukry: 69.65 g; Błonnik pok.: 33.67 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2363.53 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 84.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 300.37 g; W tym cukry: 67.69 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2838.43 kcal; Białko ogółem: 134.27 g; Tłuszcz: 107.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; Węglowodany ogółem: 347.37 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 31.01 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2631.85 kcal; Białko ogółem: 145.28 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 348.12 g; W tym cukry: 51.30 g; Błonnik pok.: 54.10 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2430.87 kcal; Białko ogółem: 128.10 g; Tłuszcz: 85.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 299.95 g; W tym cukry: 67.53 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2234.20 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 74.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 307.50 g; W tym cukry: 71.48 g; Błonnik pok.: 38.90 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 3512.86 kcal; Białko ogółem: 164.50 g; Tłuszcz: 129.45 g; Kw. tł. nasy.: 50.04 g; Węglowodany ogółem: 434.99 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2785.63 kcal; Białko ogółem: 148.01 g; Tłuszcz: 90.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 362.73 g; W tym cukry: 47.34 g; Błonnik pok.: 39.01 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2281.75 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 281.10 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 4.36 g;	

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycyowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT ,) 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Schab gotowany plasty 50 g Dzemi 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT ,) 60 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 ,) Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dzemi 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 300 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 (MLE ,) Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany plasty 50 g Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ ,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dzemi 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT ,) 110 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Schab gotowany plasty 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dzemi 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT ,) 60 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 ,) Schab gotowany plasty 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE ,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dzemi 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT ,) 60 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 ,) Ser żółty 50 g (MLE ,) Dzemi 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT ,) 60 g Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata Graham 50g (GLU PSZ ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dzemi 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT ,) 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata Graham 50g (GLU PSZ ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Pasta z tofu i marchewki 100 g (SOJ ,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dzemi 25 g 1 szt
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobniwy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE ,) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Serek homo. naturalny 50 g (MLE ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE ,) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Gulasz a la Stroganow 150 g (GLU PSZ, MLE ,) Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL , GLU PSZ, SEL ,) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ ,) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Gulasz a la Stroganow 150 g (GLU PSZ, MLE ,) Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL ,) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ, SEL ,) Curry dyniowo-ziemniaczane z marchewką 300 g Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL ,) Curry dyniowo-ziemniaczane z marchewką 300 g Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL ,) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE ,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL ,) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ ,) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK ,) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL ,) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Ogórek kiszony 100 g 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Ogórek kiszony 100 g 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 ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE ,) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) mielona Schab gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Pomidor 50 g				Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Dynia z wody 50 g		
		Wartość energetyczna: 2263.40 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 297.78 g; W tym cukry: 54.63 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2221.83 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 292.17 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2848.92 kcal; Białko ogółem: 135.60 g; Tłuszcz: 106.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; Węglowodany ogółem: 349.79 g; W tym cukry: 48.79 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2625.02 kcal; Białko ogółem: 136.00 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 39.75 g; Błonnik pok.: 51.74 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2446.03 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 95.55 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; Węglowodany ogółem: 294.33 g; W tym cukry: 56.24 g; Błonnik pok.: 24.01 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2316.64 kcal; Białko ogółem: 74.46 g; Tłuszcz: 88.00 g; Kw. tł. nasy.: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 320.64 g; W tym cukry: 61.83 g; Błonnik pok.: 40.71 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 3122.11 kcal; Białko ogółem: 155.18 g; Tłuszcz: 98.73 g; Kw. tł. nasy.: 48.86 g; Węglowodany ogółem: 420.59 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2682.57 kcal; Białko ogółem: 133.54 g; Tłuszcz: 86.94 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 355.42 g; W tym cukry: 48.69 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 11.13 g;	Wartość energetyczna: 2284.04 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Tłuszcz: 87.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; Węglowodany ogółem: 282.37 g; W tym cukry: 45.12 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 3.15 g;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rozspanka 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 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 (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rozspanka 10 g	Kasza manna na mleku 300 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>) Pasta z twarogu 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 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>) Pasta z twarogu 100 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rozspanka 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 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>) Pasta z twarogu 100 g (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kalańfor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozspanka 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rozspanka 10 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>) Ogórek kiszony 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Buraczki plasty 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klusiki śląskie* 150 g (<u>JAJ,</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 120 g Marchew mini gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką, 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>) Wafle ryżowe 30 g			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 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>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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 Szyunka wieprzowa gotowana 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) 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>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 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>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Hummus z ciecierzycy 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona, z wodą dodaną, 50 g (<u>SOJ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka wieprzowa gotowana 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) 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>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2144.42 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 303.03 g; W tym cukry: 88.89 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2308.44 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 309.11 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 3021.02 kcal; Białko ogółem: 131.67 g; Tłuszcz: 113.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; Węglowodany ogółem: 379.16 g; W tym cukry: 81.79 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2519.94 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; Węglowodany ogółem: 346.44 g; W tym cukry: 72.24 g; Błonnik pok.: 47.66 g; Sól: 12.09 g;	Wartość energetyczna: 2378.44 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; Węglowodany ogółem: 309.11 g; W tym cukry: 88.53 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2207.28 kcal; Białko ogółem: 67.98 g; Tłuszcz: 58.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 367.50 g; W tym cukry: 69.78 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 3295.91 kcal; Białko ogółem: 142.75 g; Tłuszcz: 111.73 g; Kw. tł. nasy.: 50.25 g; Węglowodany ogółem: 443.41 g; W tym cukry: 114.2 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2671.41 kcal; Białko ogółem: 128.18 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 357.00 g; W tym cukry: 67.64 g; Błonnik pok.: 34.54 g; Sól: 13.30 g;	Wartość energetyczna: 2285.78 kcal; Białko ogółem: 90.27 g; Tłuszcz: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 307.85 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 30.80 g; Sól: 4.19 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Schab gotowany plastery 50 g Dymna pieczona z natką pietruszki 100 g (GLU PSZ ,) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Schab gotowany plastery 50 g Dymna pieczona z natką pietruszki 100g (GLU PSZ ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastery 50 g Dymna pieczona z natką pietruszki 100g (GLU PSZ ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Schab gotowany plastery 50 g Rukola 10 g Dymna pieczona z natką pietruszki 100g (GLU PSZ ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE ,) Schab gotowany plastery 50 g Dymna pieczona z natką pietruszki 100g (GLU PSZ ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR ,) Rukola 10 g Dymna pieczona z natką pietruszki 100g (GLU PSZ ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) mielona Schab gotowany 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 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 ,) Szyunka Extra- wędzonka wieprzowa-wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ ,) Cukinia pieczona z olejem * 50 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 plastery 50 g Dymna pieczona z natką pietruszki (bez glutenu) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa-wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ ,) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Twarożek 50 g (MLE ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa-wędzona,z wodą dodaną. 30 g (SOJ ,) Cukinia pieczona z olejem * 50 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryz na sypko 150 g Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mlek)* 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ryz na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE ,) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mlek)* 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ryz na sypko 150 g Sznajki gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryz na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE ,) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mlek)* 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ryz na sypko 150 g Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mlek)* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryz na sypko 150 g Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mlek)* 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE ,) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sznajki gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ ,)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mlek)* 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ryz na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Sznajki gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mlek)* 400 ml (SEL ,) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ ,) Ryz na sypko 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL ,) Sznajki gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2 ,)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,) Pieczywo chrupkie 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 (MLE ,) Ser żółty 50 g (MLE ,) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Budyń o smaku śmietankowym z/c na napoju sojowym 200 ml (SOJ ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ,) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Ser żółty 50 g (MLE ,) Papryka świeża 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mlek)* 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Szyunka wieprzowa gotowana 50 g Budyń o smaku śmietankowym z/c na napoju sojowym 200 ml (SOJ ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Ogórek kiszony 50 g			Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2168.30 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 311.90 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2240.23 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 342.60 g; W tym cukry: 72.98 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 5.83 g;	Wartość energetyczna: 2826.57 kcal; Białko ogółem: 128.84 g; Tłuszcz: 94.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 374.01 g; W tym cukry: 50.20 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2538.88 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 76.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 353.94 g; W tym cukry: 44.44 g; Błonnik pok.: 50.98 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2430.28 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; Węglowodany ogółem: 343.64 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2347.27 kcal; Białko ogółem: 79.61 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kw. tł. nasy.: 37.57 g; Węglowodany ogółem: 318.32 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 3160.08 kcal; Białko ogółem: 156.26 g; Tłuszcz: 94.97 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 431.64 g; W tym cukry: 87.73 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2753.45 kcal; Białko ogółem: 135.90 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 385.13 g; W tym cukry: 47.96 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 10.23 g;	Wartość energetyczna: 2308.97 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 385.13 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 25.64 g; Sól: 2.87 g;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 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.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 200 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 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.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Buraczki gotowane plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Dymna z wody 50 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g (GLU PSZ, MLE.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Schab gotowany plasty 50 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Schab gotowany plasty 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 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 Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Schab gotowany plasty 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Schab gotowany plasty 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Schab gotowany plasty 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) mielona Schab gotowany 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Schab gotowany plasty 50 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (SOJ.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Ogórek świeży 50 g				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2227.86 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.90 g; Węglowodany ogółem: 269.73 g; W tym cukry: 64.31 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2280.73 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 279.55 g; W tym cukry: 63.19 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2918.80 kcal; Białko ogółem: 132.27 g; Tłuszcz: 116.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2578.92 kcal; Białko ogółem: 146.45 g; Tłuszcz: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 307.78 g; W tym cukry: 52.67 g; Błonnik pok.: 52.64 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2199.03 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 276.16 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2650.57 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 121.23 g; Kw. tł. nasy.: 51.41 g; Węglowodany ogółem: 312.53 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 3244.80 kcal; Białko ogółem: 152.47 g; Tłuszcz: 122.84 g; Kw. tł. nasy.: 47.18 g; Węglowodany ogółem: 395.97 g; W tym cukry: 47.44 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 2695.86 kcal; Białko ogółem: 147.59 g; Tłuszcz: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; W tym cukry: 51.27 g; Błonnik pok.: 36.73 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2234.98 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 272.74 g; W tym cukry: 45.93 g; Błonnik pok.: 32.58 g; Sól: 4.28 g;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-01-14 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT ,) 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Płat szynkowy - produkt wędzrzo- wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) Pomarańcza 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT ,) 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Płat szynkowy - produkt wędzrzo- wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 300ml (SOJ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Płat szynkowy - produkt wędzrzo- wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT ,) 110 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE ,) Płat szynkowy - produkt wędzrzo- wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT ,) 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek homo. naturalny 100 g (MLE ,) Pomarańcza 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ ,) 110 g Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) 1 szt (MLE ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT ,) 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Płat szynkowy - produkt wędzrzo- wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR ,) Kalefior gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400ml (SOJ ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR ,) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kasza gryczana 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200g (MLE, SO2 ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR ,) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kasza gryczana 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120g (MLE, SO2 ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR ,) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kaszotto wiegetariańskie z tofu * 350 g (SOJ, SEL, GLU JECZ ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200g (MLE, SO2 ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kaszotto wiegetariańskie z tofu * 350 g (SOJ, SEL, GLU JECZ ,) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200g (MLE, SO2 ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Mieszanka ziemniaka/sypko 150 g (GLU JECZ ,) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ ,) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL ,) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL ,) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Wafle kukurydziane 35 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Twarożek 50 g (MLE ,)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL ,) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	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 ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80g (RYB, SEL ,) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	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 ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL ,) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ ,) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	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 ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL ,) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ ,)
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE ,)				Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Dynia z wody 50 g		
		Wartość energetyczna: 2125.61 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g; W tym cukry: 57.72 g; Błonnik pok.: 33.55 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2239.29 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 329.99 g; W tym cukry: 74.11 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2773.00 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 388.10 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2549.24 kcal; Białko ogółem: 118.49 g; Tłuszcz: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2441.79 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 332.16 g; W tym cukry: 74.37 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2140.22 kcal; Białko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 43.99 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 3131.77 kcal; Białko ogółem: 140.32 g; Tłuszcz: 99.49 g; Kw. tł. nasy.: 48.20 g; Węglowodany ogółem: 434.50 g; W tym cukry: 102.09 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2579.35 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 342.07 g; W tym cukry: 39.13 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 12.64 g;	Wartość energetyczna: 2209.23 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 320.40 g; W tym cukry: 73.47 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 3.78 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kasza manna na mleku 300 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,) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 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,) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 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,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza manna na mleku 300 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,) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Cukier 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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 Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g Cukier 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Kuchnia pieczona z olejem * 50 g		
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Szarpana wołowina 100 g Makaron penne 150g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Makaron penne 150g (GLU PSZ,) Szarpana wołowina 100 g Makaron penne 150g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Szarpana wołowina 100g (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (GLU PSZ,) Szarpana wołowina 100 g Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Surowka z rzodkwi białej i jabłka () 80 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Szarpana wołowina 150 g Makaron penne 150 g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ, SOJ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Mieśo wołowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Szarpana wołowina 100 g Makaron penne 150g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki bezglutenowe () 20 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Szarpana wołowina 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet z fasoli*, 70 g (JAJ,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Papryka świeża 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,) Schab gotowany plasty 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 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 Schab gotowany plasty 50 g Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet z fasoli*, 70 g (JAJ,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Papryka świeża 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,) Schab gotowany plasty 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE,) 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,) Pasztet z fasoli*, 70 g (JAJ,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet z fasoli*, 70 g (JAJ,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plasty 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Buraczki gotowane plasty 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 Schab gotowany plasty 50 g Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,)
	PN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Pomidor 50 g			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Kalafor gotowany* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2322.28 kcal; Białko ogółem: 122.13 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 298.88 g; W tym cukry: 50.56 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2391.21 kcal; Białko ogółem: 138.36 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 309.42 g; W tym cukry: 44.55 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2791.48 kcal; Białko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 93.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 377.07 g; W tym cukry: 46.71 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2787.63 kcal; Białko ogółem: 153.70 g; Tłuszcz: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.04 g; Węglowodany ogółem: 366.07 g; W tym cukry: 50.68 g; Błonnik pok.: 55.49 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2618.21 kcal; Białko ogółem: 166.54 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 320.67 g; W tym cukry: 44.55 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2341.76 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 320.67 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 3445.15 kcal; Białko ogółem: 170.51 g; Tłuszcz: 108.63 g; Kw. tł. nasy.: 46.04 g; Węglowodany ogółem: 455.32 g; W tym cukry: 61.23 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2728.80 kcal; Białko ogółem: 166.26 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; W tym cukry: 38.97 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 11.10 g;	Wartość energetyczna: 2225.38 kcal; Białko ogółem: 97.88 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 296.74 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 3.64 g;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycyowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-01-16 plątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na napoju sojowym 300 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na mleku 300 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>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na mleku 300 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 brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 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 brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 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 Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plastry 30 g Dynia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryzowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g (<u>SEL,</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	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>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Cukinia pieczona z olejem * 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 Pasta z jaj z koperkiem z olejem -dieta 100 g (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (<u>MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem z olejem -dieta 100 g (<u>JAJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)				Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Chrupki kukurydziane 50 g
		Wartość energetyczna: 2260.27 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 292.20 g; W tym cukry: 55.84 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 9.60 g;	Wartość energetyczna: 2256.90 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2858.32 kcal; Białko ogółem: 126.22 g; Tłuszcz: 105.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; Węglowodany ogółem: 361.95 g; W tym cukry: 62.27 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2566.63 kcal; Białko ogółem: 154.56 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 342.74 g; W tym cukry: 50.57 g; Błonnik pok.: 49.45 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2309.90 kcal; Białko ogółem: 121.40 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 314.97 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2363.51 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 94.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; Węglowodany ogółem: 293.33 g; W tym cukry: 55.42 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 3287.57 kcal; Białko ogółem: 146.20 g; Tłuszcz: 116.60 g; Kw. tł. nasy.: 59.78 g; Węglowodany ogółem: 426.37 g; W tym cukry: 83.46 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2719.03 kcal; Białko ogółem: 160.04 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 362.32 g; W tym cukry: 52.42 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 9.59 g;	Wartość energetyczna: 2590.26 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 91.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 340.44 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 3.72 g;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser zółty 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Fasolka szparagowa b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ, SEL.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Gulasz sojowy z warzywami* (bez glutenu) 150 g (SOJ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mieso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka pieczony bigi 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ryz na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) 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.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g 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.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Dynia z wody 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.) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (SOJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN				Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.)			Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Kalafor gotowany* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2078.37 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 276.13 g; W tym cukry: 53.16 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2092.01 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; Węglowodany ogółem: 306.76 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2641.11 kcal; Białko ogółem: 129.83 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 368.55 g; W tym cukry: 50.84 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2407.13 kcal; Białko ogółem: 141.98 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g; W tym cukry: 57.00 g; Błonnik pok.: 46.94 g; Sól: 12.94 g;	Wartość energetyczna: 2151.29 kcal; Białko ogółem: 129.60 g; Tłuszcz: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 307.64 g; W tym cukry: 55.61 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2118.07 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 298.99 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 3057.86 kcal; Białko ogółem: 155.72 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 41.97 g; Węglowodany ogółem: 438.14 g; W tym cukry: 81.87 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2471.86 kcal; Białko ogółem: 143.05 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 337.10 g; W tym cukry: 54.07 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 12.99 g;	Wartość energetyczna: 2075.41 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 304.28 g; W tym cukry: 48.39 g; Błonnik pok.: 28.10 g; Sól: 2.88 g;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,może zawierać: JAJ,SEL, GOR.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,może zawierać: JAJ,SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo g (GLU PSZ, SOJ, MLE,może zawierać: JAJ,SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,może zawierać: JAJ,SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,może zawierać: JAJ,SEL, GOR.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,może zawierać: JAJ,SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ,może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLUPSZ, MLE,SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80ml (GLU PSZ,SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ,SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80ml (GLU PSZ,SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ,SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80ml (GLU PSZ,SEL.) Pyzy ziemniaczane* 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ,SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80ml (GLU PSZ,SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ,SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLUPSZ, MLE,SEL.) Knedle z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ,SEL.) Mieiso wierzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80ml (GLU PSZ,SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ,SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 80ml (GLU PSZ,SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g Orzechy włoskie luskane 30 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie luskane 30 g (ORZ.)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Biskopity b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ,SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ,może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,SEL, GOR.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g				Mus z brzoskwiń 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,SEL, GOR.) Buraczki gotowane plasty 50 g	
		Wartość energetyczna: 2163.39 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 287.69 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 31.38 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2360.23 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 308.97 g; W tym cukry: 73.43 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2928.45 kcal; Białko ogółem: 133.54 g; Tłuszcz: 107.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; Węglowodany ogółem: 369.40 g; W tym cukry: 61.09 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 9.83 g;	Wartość energetyczna: 2614.57 kcal; Białko ogółem: 144.46 g; Tłuszcz: 99.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; Węglowodany ogółem: 308.34 g; W tym cukry: 43.93 g; Błonnik pok.: 48.42 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2480.28 kcal; Białko ogółem: 124.25 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 309.71 g; W tym cukry: 74.17 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2425.75 kcal; Białko ogółem: 67.41 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 391.65 g; W tym cukry: 69.17 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 3287.71 kcal; Białko ogółem: 143.68 g; Tłuszcz: 108.33 g; Kw. tł. nasy.: 42.80 g; Węglowodany ogółem: 449.79 g; W tym cukry: 103.82 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2748.55 kcal; Białko ogółem: 146.90 g; Tłuszcz: 90.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 353.25 g; W tym cukry: 42.05 g; Błonnik pok.: 36.65 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2264.73 kcal; Białko ogółem: 98.70 g; Tłuszcz: 86.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 280.31 g; W tym cukry: 58.75 g; Błonnik pok.: 31.74 g; Sól: 3.82 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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