		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
2026-10-26 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Rukola 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (***SOJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielony schab z marchewką 50 g Brokuł gotowany* (mielony) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Ryż na 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,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 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 ŻYT,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (***SEL,***)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Naleśniki z serem białym 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z jabłkami prażonymi 300 g (***JAJ, SOJ, może zawierać: SOJ, ORZ,***) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (***SOJ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 150 g (***GLU PSZ,***) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (***GLU PSZ,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Naleśniki z serem białym 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree 150 g (***MLE,***) Szpinak gotowany z olejem* (mielony) 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron 150 g (***GLU PSZ,***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, glutenu)* 400 ml (***SEL,***) Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z jabłkami prażonymi 300 g (***JAJ, SOJ, może zawierać: SOJ, ORZ,***) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (***SOJ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) mielone Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Pieczywo chrupkie kukurydziano 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,***) Kanapkowa schabowa- kiełbasa wp. gruborozdrob 50 g (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (***SEL,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, jagoda, z wapniem i wit. 150g 1 szt (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (***SEL,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kanapkowa schabowa- kiełbasa wp. gruborozdrob 50 g (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (***SEL,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta warzywna* 100 g (***SEL,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, jagoda, z wapniem i wit. 150g 1 szt (***SOJ,***) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (***SEL,***)
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Ogórek kiszony 50 g			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	
		Wartość energetyczna: 2507.46 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 94.91 g; Kw. tł. nasy.: 42.92 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 78.02 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 7.81 g; Sód: 3117.33 mg;	Wartość energetyczna: 2410.83 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 42.41 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 6.92 g; Sód: 2782.83 mg;	Wartość energetyczna: 2863.69 kcal; Białko ogółem: 128.03 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 399.61 g; W tym cukry: 67.20 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 8.59 g; Sód: 3435.09 mg;	Wartość energetyczna: 2816.09 kcal; Białko ogółem: 130.19 g; Tłuszcz: 92.62 g; Kw. tł. nasy.: 39.30 g; Węglowodany ogółem: 421.87 g; W tym cukry: 58.31 g; Błonnik pok.: 59.63 g; Sól: 9.80 g; Sód: 3913.52 mg;	Wartość energetyczna: 2468.77 kcal; Białko ogółem: 121.35 g; Tłuszcz: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 325.83 g; W tym cukry: 77.75 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 7.23 g; Sód: 2906.43 mg;	Wartość energetyczna: 2834.52 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz: 125.91 g; Kw. tł. nasy.: 51.80 g; Węglowodany ogółem: 340.51 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 8.79 g; Sód: 3514.33 mg;	Wartość energetyczna: 3192.65 kcal; Białko ogółem: 144.73 g; Tłuszcz: 110.91 g; Kw. tł. nasy.: 55.00 g; Węglowodany ogółem: 424.39 g; W tym cukry: 58.76 g; Błonnik pok.: 33.70 g; Sól: 9.50 g; Sód: 3809.88 mg;	Wartość energetyczna: 2818.86 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 94.18 g; Kw. tł. nasy.: 39.93 g; Węglowodany ogółem: 388.70 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 12.53 g; Sód: 4999.39 mg;	Wartość energetyczna: 2341.39 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; Węglowodany ogółem: 330.85 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 25.15 g; Sól: 4.43 g; Sód: 1758.29 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-10-27 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Śliwka 200 g Twarożek 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (***GLU PSZ, SÓJ,***) 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 plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Śliwka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Mus z brzoskwiń 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (***SOJ,***) Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 100 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Mielony schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g Kalafior gotowany* 50 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szarpana wieprzowina 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza kuskus/sypko 150 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***) Marchew mini gotowana z olejem*. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szarpana wieprzowina 100 g (***GLU PSZ,***) Kasza kuskus/sypko 150 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew mini gotowana z olejem*. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szarpana wieprzowina 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem*. 80 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szarpana wieprzowina 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza kuskus/sypko 150 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***) Marchew mini gotowana z olejem*. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Gulasz warzywny z cieciorzycą* 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza kuskus/sypko 150 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza kuskus/sypko 150 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***) Marchew gotowana z olejem* (mielona) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szarpana wieprzowina 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza kuskus/sypko 150 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***) Marchew mini gotowana z olejem*. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka, glutenu) * 400 ml (***SEL,***) Szarpana wieprzowina (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem*. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki żytnie 30 g (***GLU ŻYT,***)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Biszkopty b/mł 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki owsiane 30 g (***GLU OW,***)	
	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,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (***SEL,***) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (***SOJ,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (***SEL,***) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (***SOJ,***) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (***SEL,***) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (***SEL,***) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (***SOJ,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (***SEL,***) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (***SOJ,***) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g 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 2 szt (***JAJ,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielony schab z marchewką 50 g Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (***SEL,***) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * (mielona) 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,***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (***SEL,***) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (***SOJ,***) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (***SEL,***) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Schab gotowany plastry 30 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 50 g (***SEL,***)			Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Schab gotowany plastry 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2243.13 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; Węglowodany ogółem: 315.73 g; W tym cukry: 66.94 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 7.99 g; Sód: 3192.39 mg;	Wartość energetyczna: 2479.86 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 88.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 7.95 g; Sód: 3177.97 mg;	Wartość energetyczna: 2968.45 kcal; Białko ogółem: 136.80 g; Tłuszcz: 113.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; Węglowodany ogółem: 370.75 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 9.42 g; Sód: 3762.89 mg;	Wartość energetyczna: 2676.82 kcal; Białko ogółem: 144.35 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 381.02 g; W tym cukry: 61.74 g; Błonnik pok.: 51.17 g; Sól: 10.68 g; Sód: 4263.88 mg;	Wartość energetyczna: 2532.86 kcal; Białko ogółem: 127.18 g; Tłuszcz: 89.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 8.90 g; Sód: 3559.57 mg;	Wartość energetyczna: 2268.60 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 344.72 g; W tym cukry: 76.59 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 6.52 g; Sód: 2601.32 mg;	Wartość energetyczna: 3226.21 kcal; Białko ogółem: 146.84 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; Węglowodany ogółem: 465.57 g; W tym cukry: 109.26 g; Błonnik pok.: 31.08 g; Sól: 7.31 g; Sód: 2912.82 mg;	Wartość energetyczna: 2929.48 kcal; Białko ogółem: 151.80 g; Tłuszcz: 96.34 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 387.50 g; W tym cukry: 58.29 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 11.04 g; Sód: 4404.06 mg;	Wartość energetyczna: 2314.86 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 91.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 278.26 g; W tym cukry: 55.49 g; Błonnik pok.: 31.29 g; Sól: 5.16 g; Sód: 2058.37 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-10-28 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Gruszka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (***SOJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,hagá) 2 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (***SOJ, GOR,***) Gruszka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Banan 200 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (***SOJ,***) Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Banan 200 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Schab gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,hagá) 2 szt (***MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Schab gotowany plastry 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Kluski śląskie* 150 g (***JAJ,***) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (***GLU PSZ,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Ziemniaki gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02,***) Pierogi ukraińskie* z masłem 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree 150 g (***MLE,***) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Buraczki gotowane (mielone) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka, glutenu)* 400 ml (***SEL,***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***)			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	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,***) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (***RYB, SEL,***) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (***RYB, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (***RYB, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt sojowy r.smaki 150g 1 szt (***SOJ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (***RYB, SEL,***) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (***RYB, SEL,***) Schab gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (***RYB, SEL,***) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Jarzynowa z makaronem* dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (***RYB, SEL,***) Brokuł gotowany* (mielony) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (***RYB, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (***RYB, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt sojowy r.smaki 150g 1 szt (***SOJ,***)
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (***MLE,***)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
		Wartość energetyczna: 2215.60 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; Węglowodany ogółem: 323.83 g; W tym cukry: 64.76 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 6.57 g; Sód: 2625.46 mg;	Wartość energetyczna: 2350.67 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 343.97 g; W tym cukry: 83.67 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.02 g; Sód: 2816.57 mg;	Wartość energetyczna: 2963.76 kcal; Białko ogółem: 129.73 g; Tłuszcz: 100.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 406.32 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.74 g; Sód: 2704.93 mg;	Wartość energetyczna: 2538.14 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 396.17 g; W tym cukry: 65.92 g; Błonnik pok.: 53.35 g; Sól: 7.92 g; Sód: 3159.31 mg;	Wartość energetyczna: 2541.44 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g; W tym cukry: 84.97 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.55 g; Sód: 3029.19 mg;	Wartość energetyczna: 2678.52 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 104.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.31 g; Węglowodany ogółem: 377.87 g; W tym cukry: 65.80 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 5.88 g; Sód: 2356.50 mg;	Wartość energetyczna: 3287.69 kcal; Białko ogółem: 138.06 g; Tłuszcz: 94.02 g; Kw. tł. nasy.: 53.00 g; Węglowodany ogółem: 459.56 g; W tym cukry: 102.75 g; Błonnik pok.: 29.13 g; Sól: 9.58 g; Sód: 3843.56 mg;	Wartość energetyczna: 2696.38 kcal; Białko ogółem: 130.33 g; Tłuszcz: 79.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; Węglowodany ogółem: 389.25 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 11.64 g; Sód: 4653.84 mg;	Wartość energetyczna: 2380.18 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 334.49 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1442.90 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-10-29 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, 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 plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (***SOJ, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dynia z wody 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab gotowany plastry 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU 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 plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* (mielona) 100 g (***GLU PSZ,***)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* (mielona) 100 g (***GLU PSZ,***)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab gotowany plastry 50 g Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (***SOJ,***) Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (***SOJ,***) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dynia z wody 100 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,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Mielony schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***) Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku. 300 g (***GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (***SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (***GLU JĘCZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (***GLU JĘCZ,***) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (***SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (***SEL,***) Kasza gryczana 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (***GOR,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (***GLU JĘCZ,***) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (***SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (***GLU PSZ,***) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Hache wieprzowo-warzywne* (mielone) 150 g (***SEL,***) Ziemniaki gotowane puree 150 g (***MLE,***) Cukinia gotowana z pomidorami* (mielona) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (***GLU JĘCZ,***) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (***SEL,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka, glutenu) 400 ml (***SEL,***) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (***SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 50 g (***SOJ,***)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g			Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa* 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa* 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Ser mozzarella 50 g (***MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 50 g (***SEL,***)			Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (***GLU PSZ,***)	
		Wartość energetyczna: 2495.84 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 95.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; Węglowodany ogółem: 336.83 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 9.59 g; Sód: 3817.55 mg;	Wartość energetyczna: 2327.11 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 298.60 g; W tym cukry: 59.55 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.43 g; Sód: 2968.60 mg;	Wartość energetyczna: 2899.26 kcal; Białko ogółem: 128.00 g; Tłuszcz: 116.29 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g; W tym cukry: 45.10 g; Błonnik pok.: 28.56 g; Sól: 9.53 g; Sód: 3806.63 mg;	Wartość energetyczna: 2798.27 kcal; Białko ogółem: 140.71 g; Tłuszcz: 100.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 384.11 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 50.21 g; Sól: 10.04 g; Sód: 4006.07 mg;	Wartość energetyczna: 2485.01 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 97.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; Węglowodany ogółem: 300.67 g; W tym cukry: 60.23 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 7.73 g; Sód: 3083.00 mg;	Wartość energetyczna: 2376.21 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 350.55 g; W tym cukry: 71.54 g; Błonnik pok.: 41.20 g; Sól: 7.31 g; Sód: 2903.65 mg;	Wartość energetyczna: 3138.99 kcal; Białko ogółem: 140.79 g; Tłuszcz: 107.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.19 g; Węglowodany ogółem: 427.09 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 6.83 g; Sód: 2731.33 mg;	Wartość energetyczna: 2808.83 kcal; Białko ogółem: 140.48 g; Tłuszcz: 92.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 376.88 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 10.47 g; Sód: 4178.01 mg;	Wartość energetyczna: 2319.48 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 98.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 268.89 g; W tym cukry: 41.98 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 4.07 g; Sód: 1611.08 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-10-30 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (***GLU PSZ, SOJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Mus z jabłek () b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 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 plastry 100 g Mus z jabłek () b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 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 ŻYT,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (***SEL,***) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree 150 g (***MLE,***) Łosoś pieczony (mielony) 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* (mielony) 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka glutenu) 400 ml (***SEL,***) Łosoś pieczony 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***)			Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus 100 g (***SEZ,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Pasta z tofu i marchewki 100 g (***SOJ,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus 100 g (***SEZ,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Hummus 100 g (***SEZ,***) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g Pasta z tofu i marchewki 100 g (***SOJ,***) Brokuł gotowany* (mielony) 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,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 100 g Pasta z tofu i marchewki 100 g (***SOJ,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Rzepa rozdrobniona z jogurtem 50 g (***MLE,***)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Mielony schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Dynia z wody 50 g	
		Wartość energetyczna: 2451.45 kcal; Białko ogółem: 115.80 g; Tłuszcz: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 326.30 g; W tym cukry: 92.63 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 6.86 g; Sód: 2744.76 mg;	Wartość energetyczna: 2257.88 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; Węglowodany ogółem: 317.83 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 7.59 g; Sód: 3027.08 mg;	Wartość energetyczna: 2785.61 kcal; Białko ogółem: 135.63 g; Tłuszcz: 93.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 371.99 g; W tym cukry: 75.00 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 7.90 g; Sód: 3146.50 mg;	Wartość energetyczna: 2812.07 kcal; Białko ogółem: 154.27 g; Tłuszcz: 99.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; Węglowodany ogółem: 371.44 g; W tym cukry: 56.10 g; Błonnik pok.: 49.21 g; Sól: 10.03 g; Sód: 4003.67 mg;	Wartość energetyczna: 2350.68 kcal; Białko ogółem: 135.53 g; Tłuszcz: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 317.83 g; W tym cukry: 90.54 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 7.75 g; Sód: 3087.83 mg;	Wartość energetyczna: 2456.45 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 88.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; Węglowodany ogółem: 333.35 g; W tym cukry: 97.83 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 6.84 g; Sód: 2737.73 mg;	Wartość energetyczna: 3230.47 kcal; Białko ogółem: 150.95 g; Tłuszcz: 103.01 g; Kw. tł. nasy.: 46.02 g; Węglowodany ogółem: 451.90 g; W tym cukry: 130.66 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 8.70 g; Sód: 3472.90 mg;	Wartość energetyczna: 2631.04 kcal; Białko ogółem: 159.26 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 351.78 g; W tym cukry: 48.05 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 12.04 g; Sód: 4798.49 mg;	Wartość energetyczna: 2314.42 kcal; Białko ogółem: 128.19 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 303.74 g; W tym cukry: 72.78 g; Błonnik pok.: 35.35 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1432.01 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-10-31 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Gruszka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (***SOJ, GLU JĘCZ,***) 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,***) Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Schab gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) 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,***) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 200 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielony schab z marchewką 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mus z brzoskwiń 150 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JĘCZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (***SOJ,***) Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Twarożek z ziołami 50 g (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Twarożek z ziołami 50 g (***MLE,***) Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy. 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy. 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem*. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Gulasz wieprzowy. 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem*. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Gulasz wieprzowy. 150 g (***GLU PSZ,***) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z marchwi i jabłka z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy. 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem*. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz wieprzowy. 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem*. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane puree 150 g (***MLE,***) Marchew gotowana z olejem* (mielona) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Gulasz wieprzowy. 150 g (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem*. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Gulasz wieprzowy. (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem*. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)	Orzechy włoskie łuskane 30 g (***ORZ,***) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Wafle kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet z soczewicy* 70 g (***JAJ,***) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Indyk gotowany plastry 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (***SOJ,***) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet z soczewicy* 70 g (***JAJ,***) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Indyk gotowany plastry 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Buraczki gotowane plastry 100 g 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,***) Pasztet z soczewicy* 70 g (***JAJ,***) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (***MLE,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielony indyk z marchewką 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Buraczki gotowane (mielone) 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,***) Indyk gotowany plastry 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Buraczki gotowane plastry 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 Indyk gotowany plastry 100 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (***SOJ,***) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Pomidor 50 g			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 30 g (***SOJ, SEL,***) Kalafior gotowany* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2332.73 kcal; Białko ogółem: 109.29 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 337.17 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 40.33 g; Sól: 7.21 g; Sód: 2888.67 mg;	Wartość energetyczna: 2325.77 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 313.76 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 7.27 g; Sód: 2901.79 mg;	Wartość energetyczna: 2846.74 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 104.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; Węglowodany ogółem: 377.33 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 8.77 g; Sód: 3501.63 mg;	Wartość energetyczna: 2895.71 kcal; Białko ogółem: 143.66 g; Tłuszcz: 103.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 402.82 g; W tym cukry: 70.45 g; Błonnik pok.: 58.64 g; Sól: 8.72 g; Sód: 3490.44 mg;	Wartość energetyczna: 2422.52 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Tłuszcz: 79.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; Węglowodany ogółem: 313.76 g; W tym cukry: 80.63 g; Błonnik pok.: 25.19 g; Sól: 7.46 g; Sód: 2978.41 mg;	Wartość energetyczna: 2617.33 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 419.91 g; W tym cukry: 76.59 g; Błonnik pok.: 37.70 g; Sól: 7.35 g; Sód: 2952.41 mg;	Wartość energetyczna: 2949.35 kcal; Białko ogółem: 144.74 g; Tłuszcz: 84.44 g; Kw. tł. nasy.: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 423.36 g; W tym cukry: 97.17 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 8.82 g; Sód: 3523.84 mg;	Wartość energetyczna: 2678.61 kcal; Białko ogółem: 141.12 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 343.14 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 12.63 g; Sód: 5044.98 mg;	Wartość energetyczna: 2405.33 kcal; Białko ogółem: 122.11 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 302.17 g; W tym cukry: 68.42 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1315.41 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-11-01 niedziela	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix sałat 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (***SOJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Schab gotowany plastry 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* (mielony) 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml mielone Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 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,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Dżem 25 g 1 szt Schab gotowany 100 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,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Papryka świeża 50 g			Mielony schab z marchewką 30 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kasza bulgur 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***) Pyzy ziemniaczane* 150 g Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kasza bulgur 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g Brokuł gotowany* (z oliwą) 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Kotlety sojowe panierowane 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***) Kasza bulgur 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane puree 150 g (***MLE,***) Brokuł gotowany* (z oliwą) (mielony) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 80 ml Brokuł gotowany* (z oliwą) 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***)	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (***MLE,***)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (***MLE,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pasta z tofu i buraka 100 g (***SOJ,***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/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,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Pasta z tofu i buraka 100 g (***SOJ,***) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Mielony schab z marchewką 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (***MLE,***)	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Pasta z tofu i buraka 100 g (***SOJ,***) Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (***MLE,***)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Buraczki gotowane plastry 50 g	
		Wartość energetyczna: 2404.40 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 39.26 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 64.77 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 7.96 g; Sód: 3179.24 mg;	Wartość energetyczna: 2374.62 kcal; Białko ogółem: 130.28 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 8.04 g; Sód: 3209.48 mg;	Wartość energetyczna: 3023.23 kcal; Białko ogółem: 139.53 g; Tłuszcz: 112.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; Węglowodany ogółem: 383.16 g; W tym cukry: 50.40 g; Błonnik pok.: 28.27 g; Sól: 11.14 g; Sód: 4455.28 mg;	Wartość energetyczna: 2883.05 kcal; Białko ogółem: 154.22 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.48 g; Węglowodany ogółem: 411.82 g; W tym cukry: 64.30 g; Błonnik pok.: 51.14 g; Sól: 9.80 g; Sód: 3905.30 mg;	Wartość energetyczna: 2471.37 kcal; Białko ogółem: 147.45 g; Tłuszcz: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; W tym cukry: 76.35 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 8.23 g; Sód: 3286.11 mg;	Wartość energetyczna: 2557.82 kcal; Białko ogółem: 109.18 g; Tłuszcz: 92.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; Węglowodany ogółem: 346.70 g; W tym cukry: 73.46 g; Błonnik pok.: 39.09 g; Sól: 5.55 g; Sód: 2219.19 mg;	Wartość energetyczna: 3569.35 kcal; Białko ogółem: 176.24 g; Tłuszcz: 118.48 g; Kw. tł. nasy.: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 439.91 g; W tym cukry: 85.99 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 8.74 g; Sód: 3487.07 mg;	Wartość energetyczna: 2810.04 kcal; Białko ogółem: 153.93 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 41.71 g; Węglowodany ogółem: 382.53 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 32.66 g; Sól: 11.19 g; Sód: 4458.06 mg;	Wartość energetyczna: 2438.81 kcal; Białko ogółem: 131.35 g; Tłuszcz: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 294.91 g; W tym cukry: 51.15 g; Błonnik pok.: 34.49 g; Sól: 5.57 g; Sód: 2214.21 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-11-02 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***)	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (***SOJ, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Schab gotowany plastry 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (***SOJ, GOR,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielony schab z marchewką 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Dynia duszona z olejem* (mielona) 100 g (***GLU PSZ,***)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***)	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (***SOJ,***) Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt Dynia pieczona z natką pietruszki (bez glutenu) 100 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Ogórek świeży 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 30 g (***SOJ,***) Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Kluski leniwe z serem 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kluski leniwe z serem 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kluski leniwe z serem 200 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,***) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g		Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka, glutenu) 400 ml (***SEL,***) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gl 120 g (***JAJ, SEL,***) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, bez mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Podpłomyki b/c 30 g (***GLU PSZ, MLE,***)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Podpłomyki b/c 30 g (***GLU PSZ, MLE,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Kurczak gotowany premium z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kurczak gotowany premium z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brzoskwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt (***SOJ,***) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kurczak gotowany premium z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Kurczak gotowany premium z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brzoskwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt (***SOJ,***) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Buraczki z jabłkiem b/c (mielone) 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,***) Kurczak gotowany premium z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL,***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plastry 100 g Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, brzoskwinia, z wapniem i wit. 150g 1 szt (***SOJ,***) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Pomidor 50 g			Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (***SEL,***)	
		Wartość energetyczna: 2399.60 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 8.17 g; Sód: 3261.25 mg;	Wartość energetyczna: 2375.00 kcal; Białko ogółem: 111.84 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.21 g; Węglowodany ogółem: 329.69 g; W tym cukry: 81.95 g; Błonnik pok.: 19.27 g; Sól: 7.71 g; Sód: 3081.18 mg;	Wartość energetyczna: 2941.01 kcal; Białko ogółem: 127.55 g; Tłuszcz: 109.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 381.18 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 8.92 g; Sód: 3566.05 mg;	Wartość energetyczna: 2603.17 kcal; Białko ogółem: 129.79 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 386.11 g; W tym cukry: 70.73 g; Błonnik pok.: 49.78 g; Sól: 9.26 g; Sód: 3689.88 mg;	Wartość energetyczna: 2504.75 kcal; Białko ogółem: 129.72 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.51 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 87.75 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 7.90 g; Sód: 3158.81 mg;	Wartość energetyczna: 2483.21 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 354.79 g; W tym cukry: 101.87 g; Błonnik pok.: 30.57 g; Sól: 8.21 g; Sód: 3282.80 mg;	Wartość energetyczna: 2941.18 kcal; Białko ogółem: 134.78 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 442.04 g; W tym cukry: 98.10 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 6.23 g; Sód: 2495.83 mg;	Wartość energetyczna: 2648.42 kcal; Białko ogółem: 131.82 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; Węglowodany ogółem: 386.65 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 10.26 g; Sód: 4097.05 mg;	Wartość energetyczna: 2285.55 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 288.39 g; W tym cukry: 51.85 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 3.40 g; Sód: 1348.44 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-11-03 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Śliwka 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na napoju sojowym 400 ml (***GLU PSZ, SOJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt (***MLE,***) Miód (25g) 1 szt Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Makaron na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Śliwka 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z jaj 100 g (***JAJ, MLE,***)	Makaron na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (***SOJ,***) Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 100 g Banan 200 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g			Mielony schab z marchewką 50 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 80 g (***GLU PSZ,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree 150 g (***MLE,***) Szpinak gotowany z oliwą* (mielony) 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka, glutenu)* 400 ml (***SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (***SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z oliwą (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,***) Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wafle kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego rożne smaki Skyr 150g 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego rożne smaki Skyr 150g 1 szt (***MLE,***)	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (***SOJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego rożne smaki Skyr 150g 1 szt (***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,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego rożne smaki Skyr 150g 1 szt (***MLE,***)	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Brokuł gotowany* (mielony) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Łosoś) ** 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (***SOJ,***) Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 100 g (***RYB,***) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Schab gotowany plastry 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (***MLE,***)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Schab gotowany plastry 30 g Dynia z wody 50 g	
		Wartość energetyczna: 2465.38 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 369.09 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 42.36 g; Sól: 6.80 g; Sód: 2712.13 mg;	Wartość energetyczna: 2485.30 kcal; Białko ogółem: 124.92 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; Węglowodany ogółem: 383.17 g; W tym cukry: 110.15 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 6.90 g; Sód: 2757.90 mg;	Wartość energetyczna: 3026.69 kcal; Białko ogółem: 142.70 g; Tłuszcz: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 436.44 g; W tym cukry: 93.48 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.59 g; Sód: 3030.81 mg;	Wartość energetyczna: 2877.41 kcal; Białko ogółem: 149.30 g; Tłuszcz: 88.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 423.34 g; W tym cukry: 62.96 g; Błonnik pok.: 63.63 g; Sól: 10.00 g; Sód: 3979.85 mg;	Wartość energetyczna: 2626.33 kcal; Białko ogółem: 128.91 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 385.18 g; W tym cukry: 112.10 g; Błonnik pok.: 26.75 g; Sól: 7.41 g; Sód: 2961.90 mg;	Wartość energetyczna: 2506.89 kcal; Białko ogółem: 99.41 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 367.54 g; W tym cukry: 87.50 g; Błonnik pok.: 47.22 g; Sól: 5.77 g; Sód: 2303.55 mg;	Wartość energetyczna: 3572.76 kcal; Białko ogółem: 161.00 g; Tłuszcz: 110.88 g; Kw. tł. nasy.: 51.60 g; Węglowodany ogółem: 502.67 g; W tym cukry: 113.30 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 9.46 g; Sód: 3783.36 mg;	Wartość energetyczna: 2745.23 kcal; Białko ogółem: 145.49 g; Tłuszcz: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 374.31 g; W tym cukry: 45.09 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 11.69 g; Sód: 4666.08 mg;	Wartość energetyczna: 2271.24 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; Węglowodany ogółem: 325.48 g; W tym cukry: 90.06 g; Błonnik pok.: 28.15 g; Sól: 4.25 g; Sód: 1697.25 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-11-04 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (***SOJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielony schab z marchewką 50 g Buraczki gotowane (mielone) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (***SOJ,***) Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 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 ŻYT,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Krem z dyni* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szarpana wołowina 100 g Kasza gryczana 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20 g (***GLU PSZ,***) Cukier 5 g	Krem z dyni* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szarpana wołowina 100 g Kasza jaglana na sypko 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20 g (***GLU PSZ,***) Cukier 5 g	Krem z dyni* (bez mleka, glutenu) 400 ml (***SEL,***) Szarpana wołowina 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20 g (***GLU PSZ,***) Cukier 5 g	Krem z dyni* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza gryczana 150 g Szarpana wołowina 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Marchew mini gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pełnoziarniste () 20 g (***GLU PSZ,***)	Krem z dyni* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szarpana wołowina 100 g Kasza jaglana na sypko 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20 g (***GLU PSZ,***) Cukier 5 g	Krem z dyni* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kopytka ziemniaczane * 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Marchew mini gotowana z olejem* 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20 g (***GLU PSZ,***) Cukier 5 g	Krem z dyni* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane puree 150 g (***MLE,***) Mięso wołowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* (mielona) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krem z dyni* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza jaglana na sypko 150 g Szarpana wołowina 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20 g (***GLU PSZ,***) Cukier 5 g	Krem z dyni* (bez mleka, glutenu) 400 ml (***SEL,***) Szarpana wołowina 100 g Kasza jaglana na sypko 150 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (***SEL,***) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki bezglutenowe () 20 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Płatki żytnie 30 g (***GLU ŻYT,***)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Serek Almette mini 30g 2 szt (***MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Serek Almette mini 30g 2 szt (***MLE,***) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta warzywna* 100 g (***SEL,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez mleka) 100 g (***JAJ,***) Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, jagoda, z wapniem i wit. 150g 1 szt (***SOJ,***) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta warzywna* 100 g (***SEL,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Serek Almette mini 30g 2 szt (***MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Serek Almette mini 30g 2 szt (***MLE,***) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta warzywna* 100 g (***SEL,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj 100 g (***JAJ, MLE,***) Serek Almette mini 30g 2 szt (***MLE,***) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta warzywna* 100 g (***SEL,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez mleka) 100 g (***JAJ,***) Serek Almette mini 30g 2 szt (***MLE,***) Pasta warzywna* 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez mleka) 100 g (***JAJ,***) Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, jagoda, z wapniem i wit. 150g 1 szt (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta warzywna* 100 g (***SEL,***)
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 50 g			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Biszkopty 30 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Kalafior gotowany* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2323.86 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 304.74 g; W tym cukry: 52.75 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 10.43 g; Sód: 4170.84 mg;	Wartość energetyczna: 2463.45 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kw. tł. nasy.: 39.52 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; W tym cukry: 67.15 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 8.65 g; Sód: 3467.37 mg;	Wartość energetyczna: 3094.37 kcal; Białko ogółem: 133.11 g; Tłuszcz: 116.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 397.52 g; W tym cukry: 62.23 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 10.12 g; Sód: 4050.87 mg;	Wartość energetyczna: 2739.88 kcal; Białko ogółem: 136.02 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 387.34 g; W tym cukry: 53.76 g; Błonnik pok.: 52.78 g; Sól: 11.57 g; Sód: 4620.06 mg;	Wartość energetyczna: 2621.35 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 101.42 g; Kw. tł. nasy.: 40.69 g; Węglowodany ogółem: 330.91 g; W tym cukry: 67.83 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 8.95 g; Sód: 3581.77 mg;	Wartość energetyczna: 2993.33 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 124.56 g; Kw. tł. nasy.: 49.95 g; Węglowodany ogółem: 395.46 g; W tym cukry: 66.05 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 9.33 g; Sód: 3730.39 mg;	Wartość energetyczna: 3073.91 kcal; Białko ogółem: 141.13 g; Tłuszcz: 109.99 g; Kw. tł. nasy.: 54.20 g; Węglowodany ogółem: 406.07 g; W tym cukry: 101.82 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 7.22 g; Sód: 2884.34 mg;	Wartość energetyczna: 2879.39 kcal; Białko ogółem: 137.93 g; Tłuszcz: 94.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 395.37 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 11.79 g; Sód: 4717.25 mg;	Wartość energetyczna: 2437.49 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz: 103.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 290.08 g; W tym cukry: 56.06 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 5.31 g; Sód: 2111.23 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-11-05 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kanapkowa schabowa- kiełbasa wp. gruborozdrob 50 g (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***) Papryka świeża 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***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,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (***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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Kanapkowa schabowa- kiełbasa wp. gruborozdrob 50 g (***GLU PSZ, SOJ, GOR,***) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***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,***) Pasztet sojowy z pieczarkami 113g 1 szt (***SOJ, GOR,***) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * (mielona) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (***SOJ,***) Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 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,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) mielone Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Buraczki gotowane plastry 50 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron Spaghetti 150 g (***GLU PSZ,***) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron Spaghetti 150 g (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron Spaghetti 150 g (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 150 g (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany* 80 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron Spaghetti 150 g (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Makaron pełnoziarnisty 150 g (***GLU PSZ,***) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (***MLE,***) Mus z truskawek* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane puree 150 g (***MLE,***) Brokuł gotowany* (mielony) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Makaron Spaghetti 150 g (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, glutenu) * 400 ml (***SEL,***) Łopatka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (***MLE,***)			Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (***MLE,***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Schab gotowany plastry 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Pasta z tofu i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Pasta z tofu i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z tofu i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Pasta z tofu i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Mus z jabłek () b/c 150 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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Pasta z tofu i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielona szynka wp z marchewką 50 g Pasta z tofu i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Mus z jabłek () b/c 150 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,***) Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Pasta z tofu i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plastry 100 g Pasta z tofu i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Mus z jabłek () b/c 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (***MLE,***)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Schab zapiekany wp. wędzony parzony z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (***SEL,***)	
		Wartość energetyczna: 2411.20 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 89.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.67 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 8.39 g; Sód: 3364.75 mg;	Wartość energetyczna: 2494.39 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 88.60 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 326.24 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.33 g; Sód: 2933.19 mg;	Wartość energetyczna: 3006.00 kcal; Białko ogółem: 136.39 g; Tłuszcz: 116.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 375.91 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 30.38 g; Sól: 8.60 g; Sód: 3440.11 mg;	Wartość energetyczna: 2822.57 kcal; Białko ogółem: 138.37 g; Tłuszcz: 104.62 g; Kw. tł. nasy.: 41.71 g; Węglowodany ogółem: 385.51 g; W tym cukry: 56.57 g; Błonnik pok.: 55.64 g; Sól: 9.76 g; Sód: 3900.37 mg;	Wartość energetyczna: 2564.39 kcal; Białko ogółem: 131.08 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 326.24 g; W tym cukry: 73.36 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.50 g; Sód: 3000.22 mg;	Wartość energetyczna: 2407.94 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 97.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 323.19 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 32.52 g; Sól: 7.36 g; Sód: 2947.49 mg;	Wartość energetyczna: 3174.77 kcal; Białko ogółem: 150.52 g; Tłuszcz: 101.21 g; Kw. tł. nasy.: 41.94 g; Węglowodany ogółem: 431.09 g; W tym cukry: 111.11 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 7.69 g; Sód: 3063.88 mg;	Wartość energetyczna: 2831.80 kcal; Białko ogółem: 137.79 g; Tłuszcz: 105.34 g; Kw. tł. nasy.: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 354.03 g; W tym cukry: 47.72 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 10.06 g; Sód: 4019.18 mg;	Wartość energetyczna: 2379.30 kcal; Białko ogółem: 133.26 g; Tłuszcz: 83.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; Węglowodany ogółem: 288.61 g; W tym cukry: 62.14 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1528.52 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-11-06 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (***MLE,***) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (***MLE,***) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (***GLU PSZ, SOJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (***MLE,***) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata 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 Filet z indyka gotowany plastry 100 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Cukier 5 g	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (***RYB,***) Ziemniaki gotowane 150 g Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Warzywa po grecku* 80 g (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB,***) Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Ryba pieczona (Dorsz) (mielona) 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane puree 150 g (***MLE,***) Warzywa po grecku* (mielone) 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (***RYB,***) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Wafle kukurydziane 35 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***)			Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***) Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***) Wafle kukurydziane 35 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (***MLE,***) 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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 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,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez mleka) 100 g (***JAJ,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (***MLE,***) 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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 3 szt (***MLE,***) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (***MLE,***) Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (***MLE, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z jaj 100 g (***JAJ, MLE,***) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (mielony) 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 jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez mleka) 100 g (***JAJ,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Mielony schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Dynia z wody 50 g	
		Wartość energetyczna: 2372.93 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; Węglowodany ogółem: 335.22 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 8.47 g; Sód: 3398.47 mg;	Wartość energetyczna: 2348.33 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 6.82 g; Sód: 2742.34 mg;	Wartość energetyczna: 2885.70 kcal; Białko ogółem: 136.34 g; Tłuszcz: 98.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 381.50 g; W tym cukry: 66.22 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 9.21 g; Sód: 3686.49 mg;	Wartość energetyczna: 2597.84 kcal; Białko ogółem: 136.39 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 366.44 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 53.63 g; Sól: 12.37 g; Sód: 4941.64 mg;	Wartość energetyczna: 2418.33 kcal; Białko ogółem: 128.35 g; Tłuszcz: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; W tym cukry: 87.82 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 6.99 g; Sód: 2809.38 mg;	Wartość energetyczna: 2465.66 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 91.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; W tym cukry: 84.30 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 7.62 g; Sód: 3056.47 mg;	Wartość energetyczna: 3305.93 kcal; Białko ogółem: 155.04 g; Tłuszcz: 99.17 g; Kw. tł. nasy.: 44.88 g; Węglowodany ogółem: 465.01 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 7.64 g; Sód: 3068.58 mg;	Wartość energetyczna: 2705.14 kcal; Białko ogółem: 140.90 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 37.03 g; Sól: 12.08 g; Sód: 4829.43 mg;	Wartość energetyczna: 2455.69 kcal; Białko ogółem: 130.04 g; Tłuszcz: 79.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 319.36 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 3.57 g; Sód: 1426.57 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-11-07 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidorki koktajlowe 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (***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,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki pszenne na napoju sojowym 400 ml (***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 dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (***MLE,***) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (***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,***) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidorki koktajlowe 100 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, 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,***) Szynka luksusowa dr. parzona z dodatkiem białka wieprzowego z połączonych kawałków mięsa 50 g (***SOJ, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Schab gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Twarożek 50 g (***MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Schab gotowany plastry 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (***SEL,***)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 120 g (***GOR,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane puree 150 g (***MLE,***) Buraczki gotowane (mielone) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(b/gl, b/ml) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez mleka) 50 g (***JAJ,***)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g			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 Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c (drobnotarta) 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,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Dynia z wody 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Budyń o smaku waniliowym b/c n/napoju sojowym 200 ml (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Dynia z wody 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Surówka z marchwi z olejem b/c (drobnotarta) 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka wieprzowa gotowana plastry 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,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dynia z wody 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Surówka z marchwi z olejem b/c (drobnotarta) 100 g Sałata zielona 10 g Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Mielony schab z marchewką 50 g Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (***MLE,***) Dynia duszona z olejem* (mielona) 100 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plastry 100 g Budyń o smaku waniliowym b/c n/napoju sojowym 200 ml (***SOJ,***) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dynia z wody 100 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 50 g			Bułka maślana b/ml 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, może zawierać: SOJ, SEZ, GLU OW,***) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (***SOJ,***) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
		Wartość energetyczna: 2287.48 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 83.36 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 304.16 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 8.32 g; Sód: 3324.12 mg;	Wartość energetyczna: 2387.96 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.75 g; Węglowodany ogółem: 339.43 g; W tym cukry: 103.81 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 7.43 g; Sód: 2965.77 mg;	Wartość energetyczna: 2875.80 kcal; Białko ogółem: 137.96 g; Tłuszcz: 97.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 383.48 g; W tym cukry: 75.02 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 9.38 g; Sód: 3749.68 mg;	Wartość energetyczna: 2693.79 kcal; Białko ogółem: 159.76 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; Węglowodany ogółem: 378.55 g; W tym cukry: 60.02 g; Błonnik pok.: 50.83 g; Sól: 11.41 g; Sód: 4548.19 mg;	Wartość energetyczna: 2481.98 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 77.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 105.11 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 7.77 g; Sód: 3101.77 mg;	Wartość energetyczna: 2448.93 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 362.45 g; W tym cukry: 90.63 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 6.67 g; Sód: 2673.30 mg;	Wartość energetyczna: 3487.81 kcal; Białko ogółem: 161.06 g; Tłuszcz: 102.11 g; Kw. tł. nasy.: 50.16 g; Węglowodany ogółem: 474.82 g; W tym cukry: 123.23 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 7.28 g; Sód: 2907.71 mg;	Wartość energetyczna: 2641.42 kcal; Białko ogółem: 159.20 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 366.84 g; W tym cukry: 62.80 g; Błonnik pok.: 38.01 g; Sól: 10.78 g; Sód: 4301.92 mg;	Wartość energetyczna: 2269.89 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 310.62 g; W tym cukry: 70.93 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1907.89 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-11-08 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab gotowany plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab gotowany plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (***GLU PSZ, SOJ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab gotowany plastry 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab gotowany plastry 50 g Pasta z tofu i marchewki 50 g (***SOJ,***) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet sojowy z pieczarkami 113g 1 szt (***SOJ, GOR,***) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielony schab z marchewką 50 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab gotowany plastry 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (***SOJ,***) Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pasta z tofu i marchewki 50 g (***SOJ,***)
	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,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***) Buraczki gotowane plastry 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Befsztyk mielony wieprzowy z cebulką 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 Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Kluski śląskie* 150 g (***JAJ,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Zapiekanka z ziemników i warzyw* 300 g (***JAJ, MLE, SEL,***) Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane puree 150 g (***MLE,***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (mielony) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos pieczeniowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Kasza jaglana ekspandowana 10 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Kasza jaglana ekspandowana 10 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) mielone Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Mielony filet z indyka z marchewką 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * (mielona) 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,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Filet z indyka gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (***MLE,***)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE,***) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Kalafior gotowany* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2276.20 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 310.19 g; W tym cukry: 71.42 g; Błonnik pok.: 28.37 g; Sól: 7.88 g; Sód: 3155.54 mg;	Wartość energetyczna: 2267.80 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 303.88 g; W tym cukry: 64.71 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 7.07 g; Sód: 2832.75 mg;	Wartość energetyczna: 2914.52 kcal; Białko ogółem: 139.26 g; Tłuszcz: 102.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 373.54 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 8.64 g; Sód: 3463.27 mg;	Wartość energetyczna: 2476.28 kcal; Białko ogółem: 141.79 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 353.03 g; W tym cukry: 52.93 g; Błonnik pok.: 45.74 g; Sól: 9.67 g; Sód: 3860.99 mg;	Wartość energetyczna: 2387.05 kcal; Białko ogółem: 126.31 g; Tłuszcz: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 307.09 g; W tym cukry: 66.61 g; Błonnik pok.: 22.83 g; Sól: 7.43 g; Sód: 2971.45 mg;	Wartość energetyczna: 2312.66 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 98.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 304.80 g; W tym cukry: 57.81 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 6.78 g; Sód: 2709.64 mg;	Wartość energetyczna: 3270.68 kcal; Białko ogółem: 154.25 g; Tłuszcz: 97.34 g; Kw. tł. nasy.: 46.04 g; Węglowodany ogółem: 429.31 g; W tym cukry: 88.11 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 6.92 g; Sód: 2767.76 mg;	Wartość energetyczna: 2575.43 kcal; Białko ogółem: 148.12 g; Tłuszcz: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 43.82 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 10.40 g; Sód: 4159.34 mg;	Wartość energetyczna: 2356.73 kcal; Białko ogółem: 130.72 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 278.17 g; W tym cukry: 45.07 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1547.58 mg;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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 zawierajace 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 ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,