		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
2026-10-12 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Pomidor 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Filet z indyka gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 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,***) Filet z indyka gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielony indyk z marchewką 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* (mielony) 100 g (***SEL,***) Płatki pszenne na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE,***)	Płatki pszenne 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) 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 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Ogórek kiszony 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,***) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Naleśniki z serem białym 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokułowa 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	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Kasza gryczana 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (***SEL,***) Marchew mini gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Naleśniki z serem białym 300 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR,***) Mus z jabłek () 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 drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane puree 150 g (***MLE,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* (mielona) 200 g Cukier 5 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (***GLU JĘCZ,***) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, SEL,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Mielony schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-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,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (***RYB, SEL,***) Papryka świeża 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,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (***RYB, SEL,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry 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 Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (***RYB, SEL,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (***RYB, SEL,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Papryka świeża 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,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (***RYB, SEL,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, 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,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (***RYB, SEL,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Buraczki gotowane (mielone) 100 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,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (***RYB, SEL,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (***RYB, SEL,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Buraczki gotowane plastry 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 100 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (***RYB, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry 100 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 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,***) Kasza jaglana ekspandowana 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
		Wartość energetyczna: 2405.88 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 330.68 g; W tym cukry: 96.77 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.85 g; Sód: 3530.85 mg;	Wartość energetyczna: 2313.27 kcal; Białko ogółem: 104.12 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; W tym cukry: 98.73 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 7.42 g; Sód: 2965.79 mg;	Wartość energetyczna: 2742.30 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 394.12 g; W tym cukry: 63.10 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 9.47 g; Sód: 3784.10 mg;	Wartość energetyczna: 2706.02 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Tłuszcz: 95.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.57 g; Węglowodany ogółem: 397.48 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 58.17 g; Sól: 13.22 g; Sód: 5266.67 mg;	Wartość energetyczna: 2373.44 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; W tym cukry: 98.73 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 7.55 g; Sód: 3019.44 mg;	Wartość energetyczna: 2545.68 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 99.96 g; Kw. tł. nasy.: 50.08 g; Węglowodany ogółem: 332.02 g; W tym cukry: 96.50 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.53 g; Sód: 3402.85 mg;	Wartość energetyczna: 3095.58 kcal; Białko ogółem: 142.02 g; Tłuszcz: 115.60 g; Kw. tł. nasy.: 56.63 g; Węglowodany ogółem: 393.98 g; W tym cukry: 70.60 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 8.57 g; Sód: 3415.12 mg;	Wartość energetyczna: 2787.14 kcal; Białko ogółem: 120.06 g; Tłuszcz: 93.72 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 398.47 g; W tym cukry: 59.45 g; Błonnik pok.: 44.88 g; Sól: 14.60 g; Sód: 5816.55 mg;	Wartość energetyczna: 2244.43 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 317.04 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 24.15 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1330.59 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 200 g Dżem 25 g 1 szt	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.***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (***SOJ.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 50 g (***SOJ.***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Pasta z jaj 100 g (***JAJ, MLE.***) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (***SOJ.***) Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Mielony schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02.***) Kotlet schabowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Szarpana wieprzowina 100 g (***GLU PSZ.***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Makaron 150 g (***GLU PSZ.***) Dynia pieczona 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Szarpana wieprzowina 100 g (***GLU PSZ.***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Kluski śląskie* 150 g (***JAJ.***) Dynia pieczona 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02.***) Szarpana wieprzowina 100 g (***GLU PSZ.***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Makaron pełnoziarnisty 150 g (***GLU PSZ.***) Dynia pieczona 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Szarpana wieprzowina 100 g (***GLU PSZ.***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Makaron 150 g (***GLU PSZ.***) Dynia pieczona 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, S02.***) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (***GLU PSZ, MLE.***) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Ziemniaki gotowane puree 150 g (***MLE.***) Dynia z wody* (mielona) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Szarpana wieprzowina 100 g (***GLU PSZ.***) Sos własny (bez glutenu) 80 ml Dynia pieczona 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Solferino (bez mleka, glutenu)* 400 ml (***SEL.***) Szarpana wieprzowina (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Dynia pieczona 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	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE.***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE.***) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE.***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Kurczak gotowany premium z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.***) Ser mozzarella 50 g (***MLE.***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) 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.***) Kurczak gotowany premium z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.***) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Cukinia grillowana z ziołami* 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 Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (***SEL.***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Cukinia grillowana z ziołami* 100 g	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.***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (***SEL.***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Kurczak gotowany premium z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (***SEL.***) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukinia grillowana z ziołami* 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.***) Ser mozzarella 50 g (***MLE.***) Hummus 100 g (***SEZ.***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino * 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 Ser mozzarella 50 g (***MLE.***) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * (mielona) 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.***) Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (***SEL.***) Kurczak gotowany premium z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (***może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.***) Cukinia grillowana z ziołami* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (***SEL.***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Chrupki kukurydziane 30 g Cukinia grillowana z ziołami* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ogórek kiszony 50 g			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE.***) Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ.***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2323.48 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 86.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 312.95 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 31.63 g; Sól: 6.79 g; Sód: 2709.23 mg;	Wartość energetyczna: 2414.87 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 329.41 g; W tym cukry: 78.04 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 7.91 g; Sód: 3163.16 mg;	Wartość energetyczna: 2944.19 kcal; Białko ogółem: 132.91 g; Tłuszcz: 106.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 382.14 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 9.34 g; Sód: 3738.69 mg;	Wartość energetyczna: 2611.99 kcal; Białko ogółem: 135.37 g; Tłuszcz: 83.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; Węglowodany ogółem: 375.89 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 45.88 g; Sól: 10.74 g; Sód: 4291.45 mg;	Wartość energetyczna: 2489.07 kcal; Białko ogółem: 120.73 g; Tłuszcz: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 329.89 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 9.45 g; Sód: 3777.96 mg;	Wartość energetyczna: 2561.82 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 107.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 337.61 g; W tym cukry: 70.10 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 6.69 g; Sód: 2679.47 mg;	Wartość energetyczna: 3229.80 kcal; Białko ogółem: 151.52 g; Tłuszcz: 105.24 g; Kw. tł. nasy.: 46.23 g; Węglowodany ogółem: 435.48 g; W tym cukry: 104.35 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 6.98 g; Sód: 2787.88 mg;	Wartość energetyczna: 2759.80 kcal; Białko ogółem: 139.75 g; Tłuszcz: 83.34 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 382.51 g; W tym cukry: 53.82 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 11.71 g; Sód: 4675.78 mg;	Wartość energetyczna: 2230.98 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.97 g; Węglowodany ogółem: 297.73 g; W tym cukry: 56.86 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1990.83 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
2026-10-14 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.***) 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.***) Banan 200 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.***) 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.***) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (***SOJ.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 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.***) 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.***) Surówka z marchwi z olejem b/c 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.***) 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 Almette mini 30g 2 szt (***MLE.***) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	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.***) Serek Almette mini 30g 2 szt (***MLE.***) Banan 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE.***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Mielona szynka wp z marchewką 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka graham-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 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 Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 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 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.***) Schab gotowany plastry 30 g Dynia z wody 50 g	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Kasza bulgur 150 g (***GLU PSZ.***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Mizeria 200 g (***MLE.***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ.***) Ziemniaki gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (***SEL, GLU JĘCZ.***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Kasza bulgur 150 g (***GLU PSZ.***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Mizeria 120 g (***MLE.***) Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ.***) Ziemniaki gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Zapiekanka ziemniaczana z serem mozzarella- dieta 300 g (***MLE, SEL.***) Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Mizeria 200 g (***MLE.***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ.***) Ziemniaki gotowane puree 150 g (***MLE.***) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Buraczki gotowane (mielone) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml (***SEL, GLU JĘCZ.***) Ziemniaki gotowane 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka, glutenu)* 400 ml (***SEL.***) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (***SEL.***) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Mielony schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb razowy żytnio-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 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 Serek homo. naturalny 100 g (***MLE.***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE.***) 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.***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE.***) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 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.***) Ser żółty 50 g (***MLE.***) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ.***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g mielone Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE.***) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Pasta marchewkowo-pomidorowa 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 z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (***MLE.***)			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chałka 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE.***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Kalafior gotowany* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2433.87 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; Węglowodany ogółem: 340.97 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 7.67 g; Sód: 3060.26 mg;	Wartość energetyczna: 2204.93 kcal; Białko ogółem: 109.59 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 326.28 g; W tym cukry: 90.10 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 7.19 g; Sód: 2877.97 mg;	Wartość energetyczna: 2689.05 kcal; Białko ogółem: 128.81 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 375.31 g; W tym cukry: 74.08 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 8.55 g; Sód: 3422.03 mg;	Wartość energetyczna: 2691.20 kcal; Białko ogółem: 147.27 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 407.94 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 53.61 g; Sól: 8.55 g; Sód: 3404.41 mg;	Wartość energetyczna: 2358.53 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 90.10 g; Błonnik pok.: 25.10 g; Sól: 7.19 g; Sód: 2877.97 mg;	Wartość energetyczna: 2542.45 kcal; Białko ogółem: 91.88 g; Tłuszcz: 96.63 g; Kw. tł. nasy.: 47.47 g; Węglowodany ogółem: 358.58 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 37.86 g; Sól: 6.26 g; Sód: 2498.69 mg;	Wartość energetyczna: 3212.41 kcal; Białko ogółem: 146.59 g; Tłuszcz: 101.13 g; Kw. tł. nasy.: 49.39 g; Węglowodany ogółem: 450.02 g; W tym cukry: 108.83 g; Błonnik pok.: 29.95 g; Sól: 9.65 g; Sód: 3866.82 mg;	Wartość energetyczna: 2547.81 kcal; Białko ogółem: 137.02 g; Tłuszcz: 68.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; Węglowodany ogółem: 372.91 g; W tym cukry: 60.74 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 12.43 g; Sód: 4961.67 mg;	Wartość energetyczna: 2213.44 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 303.25 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1740.69 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
2026-10-15 czwartek	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,***) Schab gotowany plastry 50 g Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab gotowany plastry 50 g Dynia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (***SOJ, GLU JECZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab gotowany plastry 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Schab gotowany plastry 50 g Dynia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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,***) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (***SOJ, GOR,***) Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielony schab z marchewką 50 g Dynia z wody* (mielona) 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab gotowany plastry 50 g Dynia 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 50 g Dynia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) mielone Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,***) Gołąbki z kapustą włoską z ryżem i wieprzowiną 1szt. 200 g (***JAJ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 1 szt. 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 1 szt. 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany z oliwą* 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,***) Gołąbki z kapustą włoską z ryżem i wieprzowiną 1szt. 200 g (***JAJ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 1 szt. 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany z oliwą* 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,***) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 200 g (***SEL,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana * 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 z oliwą* (mielony) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pulpet mięsno-ryżowy (wieprzowy) 1 szt. 200 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pomidorowy 80 ml (***GLU PSZ,***) Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka, glutenu) 400 ml (***SEL,***) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ryż na sypko 150 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Brokuł gotowany z oliwą* 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,***)	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Wafle ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Chrupki kukurydziane 30 g	Serek wiejski lekki 3% 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Serek Almette mini 30g 2 szt (***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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Serek Almette mini 30g 2 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (***MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasta z tofu i buraka 100 g (***SOJ,***) Budyń o smaku śmietankowym n/sojowym/c 200 ml (***SOJ,***) Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Serek Almette mini 30g 2 szt (***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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Serek Almette mini 30g 2 szt (***MLE,***) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (***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,***) Pasta z tofu i buraka 100 g (***SOJ,***) Serek Almette mini 30g 3 szt (***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,***) Mielona szynka wp z marchewką 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (***MLE,***) Sałatka jarzynowa* dieta (mielona) 100 g (***MLE, SEL,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Serek Almette mini 30g 2 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (***MLE, SEL,***)	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Pasta z tofu i buraka 100 g (***SOJ,***) Budyń o smaku śmietankowym n/sojowym/c 200 ml (***SOJ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (***SEL,***)
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Papryka świeża 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,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2342.68 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 7.88 g; Sód: 3129.22 mg;	Wartość energetyczna: 2715.94 kcal; Białko ogółem: 118.50 g; Tłuszcz: 90.54 g; Kw. tł. nasy.: 42.99 g; Węglowodany ogółem: 368.77 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 7.97 g; Sód: 3183.75 mg;	Wartość energetyczna: 3322.58 kcal; Białko ogółem: 143.76 g; Tłuszcz: 127.03 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 422.25 g; W tym cukry: 57.17 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 10.14 g; Sód: 4050.61 mg;	Wartość energetyczna: 2748.83 kcal; Białko ogółem: 132.54 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 408.30 g; W tym cukry: 59.73 g; Błonnik pok.: 56.23 g; Sól: 10.15 g; Sód: 4050.35 mg;	Wartość energetyczna: 2835.99 kcal; Białko ogółem: 127.32 g; Tłuszcz: 99.61 g; Kw. tł. nasy.: 49.36 g; Węglowodany ogółem: 369.51 g; W tym cukry: 79.81 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 8.71 g; Sód: 3477.75 mg;	Wartość energetyczna: 2772.31 kcal; Białko ogółem: 78.66 g; Tłuszcz: 133.51 g; Kw. tł. nasy.: 49.24 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 44.61 g; Sól: 8.89 g; Sód: 3539.73 mg;	Wartość energetyczna: 3419.75 kcal; Białko ogółem: 147.76 g; Tłuszcz: 121.58 g; Kw. tł. nasy.: 59.62 g; Węglowodany ogółem: 453.03 g; W tym cukry: 101.14 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 7.73 g; Sód: 3081.38 mg;	Wartość energetyczna: 3020.93 kcal; Białko ogółem: 152.51 g; Tłuszcz: 95.96 g; Kw. tł. nasy.: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 407.65 g; W tym cukry: 46.95 g; Błonnik pok.: 38.63 g; Sól: 11.73 g; Sód: 4681.76 mg;	Wartość energetyczna: 2526.09 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 96.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 316.21 g; W tym cukry: 52.72 g; Błonnik pok.: 29.44 g; Sól: 3.55 g; Sód: 1405.60 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
2026-10-16 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.***) Twarożek 100 g (***MLE.***) Śliwka 200 g Sałata zielona 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.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Twarożek 100 g (***MLE.***) Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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.***) Twarożek 100 g (***MLE.***) Pomidor 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.***) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Twarożek 100 g (***MLE.***) Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 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.***) 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 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 Sałata zielona 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.***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Twarożek 100 g (***MLE.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry 100 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 Filet z kurczaka gotowany plastry 100 g Jabłko pieczone 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 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.***) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Pasta z groszku zielonego b/ml 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.***) Kalafior gotowany* 50 g	
	Obiad	Krem z dyni* 400 ml (***GLU PSZ. MLE, SEL.***) Łosoś pieczony 120 g (***RYB.***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ. MLE.***) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g Grzanki pszenne () 20 g (***GLU PSZ.***)	Krem z dyni* 400 ml (***GLU PSZ. MLE, SEL.***) Ziemniaki gotowane 150 g Łosoś pieczony 120 g (***RYB.***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ. MLE.***) Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (***SEL.***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g Grzanki pszenne () 20 g (***GLU PSZ.***)	Krem z dyni* (bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Łosoś pieczony 120 g (***RYB.***) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ.***) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (***SEL.***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g Grzanki pszenne () 20 g (***GLU PSZ.***)	Krem z dyni* 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 oliwą* 80 g (***SEL.***) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pełnoziarniste () 20 g (***GLU PSZ.***)	Krem z dyni* 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 oliwą* 200 g (***SEL.***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g Grzanki pszenne () 20 g (***GLU PSZ.***)	Krem z dyni* 400 ml (***GLU PSZ. MLE, SEL.***) Łosoś pieczony (mielony) 120 g (***RYB.***) Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ. MLE.***) Ziemniaki gotowane puree 150 g (***MLE.***) Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* (mielony) 200 g (***SEL.***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krem z dyni* 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 oliwą* 200 g (***SEL.***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Grzanki pszenne () 20 g (***GLU PSZ.***)	Krem z dyni* (bez mleka, glutenu) 400 ml (***SEL.***) Łosoś pieczony 120 g (***RYB.***) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (***SEL.***) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g Grzanki bezglutenowe () 20 g (***SEZ, może zawierać: ORZ.***)
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Płatki pszenne 30 g (***GLU PSZ.***) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE.***)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Mielony schab z marchewką 50 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***)	Płatki pszenne 30 g (***GLU PSZ.***) Kefir 2.0% 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.***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.***) Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, SO2.***) Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (***GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.***) Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.***) Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Pasztet sojowy z pieczarkami 113g 1 szt (***SOJ, GOR.***) Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z dyni* 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 indyka z marchewką 50 g Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt Cukinia gotowana z pomidorami* (mielona) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02.***) Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (***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 Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Ser żółty 30 g (***MLE.***) Ogórek kiszony 50 g			Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE.***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2353.41 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 70.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 344.94 g; W tym cukry: 92.26 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 7.19 g; Sód: 2882.58 mg;	Wartość energetyczna: 2459.91 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 7.81 g; Sód: 3121.10 mg;	Wartość energetyczna: 2911.04 kcal; Białko ogółem: 126.53 g; Tłuszcz: 99.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 400.80 g; W tym cukry: 83.97 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 9.82 g; Sód: 3923.42 mg;	Wartość energetyczna: 2733.17 kcal; Białko ogółem: 135.91 g; Tłuszcz: 90.23 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 395.38 g; W tym cukry: 65.04 g; Błonnik pok.: 53.92 g; Sól: 11.13 g; Sód: 4444.63 mg;	Wartość energetyczna: 2529.91 kcal; Białko ogółem: 123.44 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 7.98 g; Sód: 3188.13 mg;	Wartość energetyczna: 2546.81 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 91.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; Węglowodany ogółem: 348.05 g; W tym cukry: 92.75 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 7.03 g; Sód: 2818.58 mg;	Wartość energetyczna: 3475.35 kcal; Białko ogółem: 144.96 g; Tłuszcz: 114.03 g; Kw. tł. nasy.: 50.42 g; Węglowodany ogółem: 456.49 g; W tym cukry: 125.40 g; Błonnik pok.: 35.54 g; Sól: 7.56 g; Sód: 3024.68 mg;	Wartość energetyczna: 2846.43 kcal; Białko ogółem: 137.69 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 395.88 g; W tym cukry: 63.40 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 11.61 g; Sód: 4633.13 mg;	Wartość energetyczna: 2345.44 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 320.34 g; W tym cukry: 81.81 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 4.57 g; Sód: 1807.99 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
2026-10-17 sobota	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.***) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE.***) 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Pasta warzywna* 100 g (***SEL.***)	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 Schab gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Pasta warzywna* 100 g (***SEL.***)	Ryż na mleku 400 ml (***MLE.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Schab gotowany plastry 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE.***) 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 Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Pasta warzywna* 100 g (***SEL.***)	Ryż na mleku 400 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Schab gotowany plastry 50 g Ser żółty 50 g (***MLE.***) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (***MLE.***) 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 Pasta warzywna* 100 g (***SEL.***)	Ryż na mleku 400 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ.***) Schab gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (***SEL.***)	Ryż na napoju sojowym 400 ml (***SOJ.***) Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Pasta warzywna* 100 g (***SEL.***)
	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.***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE.***) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Twaróg półtłusty 50 g (***MLE.***) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Gulasz a la Strogonow z szynki wp 150 g (***GLU PSZ, MLE.***) Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL.***) Gulasz wieprzowy. 150 g (***GLU PSZ.***) Kasza jaglana na sypko 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.***) Gulasz wieprzowy. 150 g (***GLU PSZ.***) Kasza jaglana na sypko 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Gulasz a la Strogonow z szynki wp 150 g (***GLU PSZ, MLE.***) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL.***) Gulasz wieprzowy. 150 g (***GLU PSZ.***) Kasza jaglana na sypko 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.***) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL.***) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) 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.***) Gulasz wieprzowy. 150 g (***GLU PSZ.***) Kasza jaglana na sypko 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***SEL.***) Gulasz wieprzowy (bez glutenu). 150 g Kasza jaglana na sypko 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 kukurydziano ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ.***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE.***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokuł gotowany* 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.***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ.***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Brokuł gotowany* 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ.***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez mleka) 100 g (***JAJ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ.***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE.***) Sałata zielona 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokuł gotowany* 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.***) 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.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE.***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.***) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokuł gotowany* (mielony) 100 g Selerowa z ziemniakami * 400 ml (***MLE, SEL.***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Mielony filet z indyka z marchewką 50 g Pasta z jaj 100 g (***JAJ, MLE.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokuł gotowany* 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.***) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ.***) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (***JAJ, MLE.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Brokuł gotowany* 100 g Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Indyk gotowany plastry 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez mleka) 100 g (***JAJ.***) 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.***)			Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Dynia z wody 50 g	
		Wartość energetyczna: 2306.54 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 302.99 g; W tym cukry: 50.95 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 10.08 g; Sód: 4032.01 mg;	Wartość energetyczna: 2351.78 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 310.86 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 6.96 g; Sód: 2795.28 mg;	Wartość energetyczna: 2925.05 kcal; Białko ogółem: 138.50 g; Tłuszcz: 113.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 361.72 g; W tym cukry: 46.16 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 8.64 g; Sód: 3465.66 mg;	Wartość energetyczna: 2786.63 kcal; Białko ogółem: 147.29 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 401.85 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 54.27 g; Sól: 9.89 g; Sód: 3951.04 mg;	Wartość energetyczna: 2505.98 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 94.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 312.72 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 7.35 g; Sód: 2951.28 mg;	Wartość energetyczna: 2396.92 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 92.39 g; Kw. tł. nasy.: 46.17 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; W tym cukry: 60.13 g; Błonnik pok.: 39.83 g; Sól: 9.88 g; Sód: 3950.54 mg;	Wartość energetyczna: 3113.16 kcal; Białko ogółem: 146.84 g; Tłuszcz: 98.88 g; Kw. tł. nasy.: 47.97 g; Węglowodany ogółem: 433.58 g; W tym cukry: 89.78 g; Błonnik pok.: 35.68 g; Sól: 6.75 g; Sód: 2702.29 mg;	Wartość energetyczna: 2772.92 kcal; Białko ogółem: 143.98 g; Tłuszcz: 86.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 383.30 g; W tym cukry: 58.46 g; Błonnik pok.: 35.29 g; Sól: 11.29 g; Sód: 4524.46 mg;	Wartość energetyczna: 2429.46 kcal; Białko ogółem: 119.30 g; Tłuszcz: 96.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 287.86 g; W tym cukry: 43.49 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 3.07 g; Sód: 1228.95 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
2026-10-18 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,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Gruszka 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sernik 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***)	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,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Sernik 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***)	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 Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Ciastka bezglutenowe 50 g (***JAJ,***)	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,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sernik 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***)	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,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Sernik 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***)	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,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Gruszka 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sernik 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***)	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,***) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sernik 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***)	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,***) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (***MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Sernik 50 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***) Buraczki plastry 100 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 Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Ciastka bezglutenowe 50 g (***JAJ,***)
	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,***) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) mielone Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Kalafior gotowany* 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 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 ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 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 ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kluski śląskie* 150 g (***JAJ,***) Marchew mini gotowana z olejem* 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 ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem b/c 120 g Marchew mini gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Kotlety sojowe panierowane 100 g (***GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,***) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Marchew gotowana z olejem* (mielona) 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (***MLE,***) 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 ziołowy* 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka, glutenu)* 400 ml (***SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (***SEL,***) 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 Schab gotowany plastry 30 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***) Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Mielony schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***) 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,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Hummus z ciecierzycy 70 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) 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 Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (***SOJ,***) 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,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym i olejem * (mielona) 100 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) 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 z ciecierzycy 70 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mielony schab z marchewką 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) 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,***) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona,z wodą dodaną. 50 g (***SOJ,***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***) 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 Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (***SOJ,***) 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 Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (***SOJ,***) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (***MLE,***)			Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (***SOJ,***) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2446.80 kcal; Białko ogółem: 117.65 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 32.96 g; Sól: 7.82 g; Sód: 3121.79 mg;	Wartość energetyczna: 2442.63 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 89.99 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 8.93 g; Sód: 3579.80 mg;	Wartość energetyczna: 3217.43 kcal; Białko ogółem: 135.97 g; Tłuszcz: 115.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.01 g; Węglowodany ogółem: 430.47 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 8.50 g; Sód: 3406.64 mg;	Wartość energetyczna: 2720.53 kcal; Białko ogółem: 135.58 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 408.09 g; W tym cukry: 78.54 g; Błonnik pok.: 48.07 g; Sól: 12.24 g; Sód: 4899.99 mg;	Wartość energetyczna: 2512.63 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Tłuszcz: 75.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 89.99 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 9.11 g; Sód: 3646.84 mg;	Wartość energetyczna: 2378.53 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 360.36 g; W tym cukry: 72.85 g; Błonnik pok.: 42.17 g; Sól: 6.82 g; Sód: 2723.10 mg;	Wartość energetyczna: 3389.72 kcal; Białko ogółem: 149.65 g; Tłuszcz: 107.22 g; Kw. tł. nasy.: 51.25 g; Węglowodany ogółem: 477.65 g; W tym cukry: 114.71 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 7.19 g; Sód: 2879.25 mg;	Wartość energetyczna: 2833.65 kcal; Białko ogółem: 140.01 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 408.32 g; W tym cukry: 76.41 g; Błonnik pok.: 35.02 g; Sól: 13.68 g; Sód: 5465.56 mg;	Wartość energetyczna: 2389.68 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 338.97 g; W tym cukry: 77.33 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 4.24 g; Sód: 1694.14 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
2026-10-19 poniedziałek	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 wieprzowa gotowana plastry 50 g Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	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 wieprzowa gotowana plastry 50 g Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (***SOJ.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Twarożek 100 g (***MLE.***) Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (***SOJ, GOR.***) Rukola 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE.***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Mielona szynka wieprzowa z marchewką 50 g Dynia z wody* (mielona) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (***MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (***SOJ.***) Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Dynia pieczona z natką pietruszki (bez glutenu) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek świeży 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Twarożek 50 g (***MLE.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Pierogi z serem. 300 g (***GLU PSZ, MLE.***) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Pierogi z serem. 300 g (***GLU PSZ, MLE.***) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Sos majerankowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Ryż na sypko 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ.***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Sos majerankowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (***GLU PSZ.***) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Pierogi z serem. 300 g (***GLU PSZ, MLE.***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Pierogi z serem. 300 g (***GLU PSZ, MLE.***) Mus z truskawek* b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL.***) Ziemniaki gotowane puree 150 g (***MLE.***) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* (mielony) 200 g (***GLU PSZ.***) Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (***GLU PSZ, JAJ.***) Sos majerankowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL.***) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ.***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka, glutenu) * 400 ml (***SEL.***) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (***JAJ.***) Ryż na sypko 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (***SEL.***) Szpinak gotowany z olejem (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 Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE.***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE.***) Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, MLE.***)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE.***) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Ser żółty 50 g (***MLE.***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.***) Papryka świeża 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.***) 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.***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***) Budyń o smaku śmietankowym z/c na napoju sojowym 200 ml (***SOJ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL.***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***) Budyń o smaku śmietankowym z/c na napoju sojowym 200 ml (***SOJ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL.***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.***) Papryka świeża 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.***) 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.***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (***MLE.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL.***)	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.***) Mielony filet z kurczaka z marchewką 50 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (***MLE.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml mielone Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* (mielony) 100 g (***SEL.***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ.***) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (***MLE.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL.***)	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Budyń o smaku śmietankowym z/c na napoju sojowym 200 ml (***SOJ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL.***)
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Ogórek kiszony 50 g			Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2454.38 kcal; Białko ogółem: 113.97 g; Tłuszcz: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; Węglowodany ogółem: 365.59 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 6.95 g; Sód: 2775.89 mg;	Wartość energetyczna: 2675.74 kcal; Białko ogółem: 116.02 g; Tłuszcz: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 407.56 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 6.45 g; Sód: 2574.10 mg;	Wartość energetyczna: 2957.63 kcal; Białko ogółem: 133.50 g; Tłuszcz: 99.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 401.38 g; W tym cukry: 52.74 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 8.41 g; Sód: 3360.44 mg;	Wartość energetyczna: 2581.96 kcal; Białko ogółem: 128.27 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 391.17 g; W tym cukry: 55.70 g; Błonnik pok.: 51.04 g; Sól: 9.66 g; Sód: 3849.45 mg;	Wartość energetyczna: 2865.86 kcal; Białko ogółem: 138.69 g; Tłuszcz: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 411.71 g; W tym cukry: 90.71 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 6.68 g; Sód: 2664.10 mg;	Wartość energetyczna: 2617.87 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 374.76 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 36.44 g; Sól: 7.17 g; Sód: 2868.21 mg;	Wartość energetyczna: 3357.17 kcal; Białko ogółem: 155.13 g; Tłuszcz: 95.08 g; Kw. tł. nasy.: 42.96 g; Węglowodany ogółem: 462.67 g; W tym cukry: 109.92 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 10.07 g; Sód: 4012.79 mg;	Wartość energetyczna: 2909.98 kcal; Białko ogółem: 139.77 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 420.55 g; W tym cukry: 65.04 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 10.22 g; Sód: 4077.81 mg;	Wartość energetyczna: 2379.73 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 86.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 308.00 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1525.16 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
2026-10-20 wtorek	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,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 200 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (***SOJ, GLU JECZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (***SOJ,***) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (***SEL,***) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	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,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***) Buraczki gotowane plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 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 Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Buraczki gotowane plastry 100 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,***) Mielony schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Schab gotowany plastry 30 g Dynia z wody 50 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szarpana wołowina 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szarpana wołowina 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Szarpana wołowina 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g (***GLU PSZ, JAJ,***) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (***GLU PSZ,***) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szarpana wołowina 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Surówka wykwintna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szarpana wołowina 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso wołowe 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	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Szarpana wołowina 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka, glutenu)* 400 ml (***SEL,***) Szarpana wołowina 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml 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,***)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (***GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,***) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) mielone Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Schab gotowany plastry 50 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Schab gotowany plastry 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Schab gotowany plastry 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Schab gotowany 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,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Schab gotowany plastry 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Mielony schab z marchewką 50 g Fasolka szparagowa z wody* (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,***) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Schab gotowany plastry 50 g	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 100 g Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 100 g (***SOJ,***) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ogórek świeży 50 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
		Wartość energetyczna: 2295.81 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 289.16 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 6.25 g; Sód: 2488.19 mg;	Wartość energetyczna: 2349.36 kcal; Białko ogółem: 119.40 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.92 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 7.48 g; Sód: 2981.35 mg;	Wartość energetyczna: 2986.68 kcal; Białko ogółem: 136.56 g; Tłuszcz: 118.23 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; W tym cukry: 44.86 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 9.76 g; Sód: 3893.32 mg;	Wartość energetyczna: 2650.12 kcal; Białko ogółem: 149.35 g; Tłuszcz: 94.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; W tym cukry: 58.56 g; Błonnik pok.: 55.67 g; Sól: 10.28 g; Sód: 4097.06 mg;	Wartość energetyczna: 2419.36 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; W tym cukry: 65.13 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 7.65 g; Sód: 3048.39 mg;	Wartość energetyczna: 2593.93 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 110.73 g; Kw. tł. nasy.: 43.77 g; Węglowodany ogółem: 338.73 g; W tym cukry: 71.49 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 5.28 g; Sód: 2109.39 mg;	Wartość energetyczna: 3167.98 kcal; Białko ogółem: 151.74 g; Tłuszcz: 108.33 g; Kw. tł. nasy.: 47.10 g; Węglowodany ogółem: 416.52 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 7.63 g; Sód: 3040.84 mg;	Wartość energetyczna: 2780.64 kcal; Białko ogółem: 149.63 g; Tłuszcz: 92.36 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; Węglowodany ogółem: 363.88 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 38.21 g; Sól: 12.48 g; Sód: 4975.97 mg;	Wartość energetyczna: 2332.68 kcal; Białko ogółem: 118.70 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 281.20 g; W tym cukry: 51.04 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1840.96 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
2026-10-21 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,***) Gruszka 200 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,***) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 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 Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 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,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Papryka świeża 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,***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 400 ml (***MLE,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Gruszka 200 g Sałata zielona 10 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,***) mielony Szynka wieprzowa gotowana 50 g Mus z brzoskwiń 200 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,***) Kalafior gotowany* 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 Kalafior gotowany* 100 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) mielone Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (***GLU PSZ, SEL, GOR,***) Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Kasza gryczana 150 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (***MLE, SO2,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (***GLU JĘCZ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (***GLU JĘCZ,***) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***) Cukinia gotowana z pomidorami 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,***) Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Kasza gryczana 150 g Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 80 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g (***MLE, SO2,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (***GLU JĘCZ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 350 g (***SOJ, SEL, GLU JĘCZ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (***MLE, SO2,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (***GLU JĘCZ,***) Filet z kurczaka pieczony 100 g (***GLU PSZ,***) Sos koperkowy * 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***) Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka, glutenu) 400 ml (***SEL,***) Filet z kurczaka pieczony (bez glutenu) 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu, bez mleka) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami z olejem* 200 g 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	Wafle kukurydziane 35 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (***SEL,***)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 50 g (***MLE,***)	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,***) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 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 (Morszczuk) ** 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	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 (Morszczuk) ** 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, jagoda, z wapniem i wit. 150g 1 szt (***SOJ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 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 (Morszczuk) ** 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	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 Brokuł gotowany* (mielony) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet rybny z warzywami (Morszczuk) ** 100 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tuńczyk w sosie własnym 100 g (***RYB,***) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Produkt sojowy z żywymi kulturami bakterii, jagoda, z wapniem i wit. 150g 1 szt (***SOJ,***)
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (***MLE,***)			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,***) Kiełbasa Zielonogórska- wp, grubo rozdrobniona, wędzona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (***GLU PSZ, SOJ, może zawierać: MLE, SEL, GOR,***) Dynia z wody 50 g	
		Wartość energetyczna: 2424.75 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; Węglowodany ogółem: 365.23 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 36.94 g; Sól: 9.83 g; Sód: 3916.79 mg;	Wartość energetyczna: 2413.53 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.00 g; Węglowodany ogółem: 362.27 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 8.25 g; Sód: 3280.27 mg;	Wartość energetyczna: 2965.38 kcal; Białko ogółem: 141.28 g; Tłuszcz: 90.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 416.73 g; W tym cukry: 69.80 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 9.34 g; Sód: 3721.77 mg;	Wartość energetyczna: 2883.58 kcal; Białko ogółem: 143.33 g; Tłuszcz: 80.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 415.51 g; W tym cukry: 69.82 g; Błonnik pok.: 52.21 g; Sól: 13.04 g; Sód: 5192.98 mg;	Wartość energetyczna: 2567.73 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 364.13 g; W tym cukry: 80.25 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 8.64 g; Sód: 3436.27 mg;	Wartość energetyczna: 2528.52 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.16 g; Węglowodany ogółem: 388.37 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 46.86 g; Sól: 9.15 g; Sód: 3646.98 mg;	Wartość energetyczna: 3266.02 kcal; Białko ogółem: 146.87 g; Tłuszcz: 107.36 g; Kw. tł. nasy.: 52.28 g; Węglowodany ogółem: 446.05 g; W tym cukry: 106.54 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 7.90 g; Sód: 3150.41 mg;	Wartość energetyczna: 2847.23 kcal; Białko ogółem: 141.49 g; Tłuszcz: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 400.72 g; W tym cukry: 59.11 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 12.83 g; Sód: 5114.11 mg;	Wartość energetyczna: 2190.39 kcal; Białko ogółem: 114.92 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kw. tł. nasy.: 15.95 g; Węglowodany ogółem: 296.87 g; W tym cukry: 70.00 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 5.59 g; Sód: 2223.27 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-10-22 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.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidorki koktajlowe 100 g	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.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dynia z wody 100 g 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dynia z wody 100 g 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.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 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.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dynia z wody 100 g 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.***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidorki koktajlowe 100 g	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.***) mielone Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mus z jabłek () b/c 150 g	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.***) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Fasolka szparagowa 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 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	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE. SEL.***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta 150 g (***GLU PSZ. SEL.***) Makaron Spaghetti 150 g (***GLU PSZ.***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE. SEL.***) Makaron Spaghetti 150 g (***GLU PSZ.***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta 150 g (***GLU PSZ. SEL.***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ. SEL.***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta 150 g (***GLU PSZ. SEL.***) Makaron Spaghetti 150 g (***GLU PSZ.***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ. MLE. SEL.***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta 150 g (***GLU PSZ. SEL.***) Makaron Pełnoziarnisty 150 g (***GLU PSZ.***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 80 g (***MLE.***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ. MLE. SEL.***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta 150 g (***GLU PSZ. SEL.***) Makaron Spaghetti 150 g (***GLU PSZ.***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ. MLE. SEL.***) Spaghetti wegetariańskie z soczewicą 300 g (***GLU PSZ. S02.***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa 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.***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* (mielony) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ. MLE. SEL.***) Sos boloński z mięsa wieprz łop*-dieta 150 g (***GLU PSZ. SEL.***) Makaron Spaghetti 150 g (***GLU PSZ.***) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka glutenu) 400 ml (***SEL.***) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml 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.***)	Podpłomyki b/c 30 g (***GLU PSZ. MLE.***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE.***)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE.***) Chrupki kukurydziane 30 g	Podpłomyki b/c 30 g (***GLU PSZ. MLE.***) Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE.***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Pasztet z fasoli*. 70 g (***JAJ.***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE.***) Papryka świeża 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 gotowany plastry 50 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE.***) Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (***MLE.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry 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 Schab gotowany plastry 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml (***może zawierać: GLU PSZ, SEL, GOR.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (***SOJ.***) Buraczki gotowane plastry 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Pasztet z fasoli*. 70 g (***JAJ.***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE.***) Papryka świeża 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 gotowany plastry 50 g Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE.***) Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (***MLE.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Buraczki gotowane plastry 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Pasztet z fasoli*. 70 g (***JAJ.***) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE.***) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa 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 Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (***MLE.***) Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (***MLE.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Buraczki gotowane (mielone) 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.***) Schab gotowany plastry 50 g Serek wiejski lekki 3% tł 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 Schab gotowany plastry 100 g Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (***SOJ.***) Buraczki gotowane plastry 100 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.***) Ogórek świeży 50 g			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (***GLU PSZ, JAJ, 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.***) Kalafior gotowany* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2195.33 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 315.13 g; W tym cukry: 46.75 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 7.06 g; Sód: 2829.53 mg;	Wartość energetyczna: 2299.29 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 325.99 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 7.42 g; Sód: 2984.49 mg;	Wartość energetyczna: 2688.20 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Tłuszcz: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 367.59 g; W tym cukry: 45.93 g; Błonnik pok.: 29.54 g; Sól: 7.74 g; Sód: 3093.88 mg;	Wartość energetyczna: 2655.22 kcal; Białko ogółem: 130.85 g; Tłuszcz: 78.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 405.06 g; W tym cukry: 53.66 g; Sól: 9.79 g; Sód: 3909.00 mg;	Wartość energetyczna: 2439.29 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 7.78 g; Sód: 3125.49 mg;	Wartość energetyczna: 2182.10 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 324.52 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 35.95 g; Sól: 6.12 g; Sód: 2451.81 mg;	Wartość energetyczna: 3311.15 kcal; Białko ogółem: 157.25 g; Tłuszcz: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 454.45 g; W tym cukry: 89.48 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 9.78 g; Sód: 3915.27 mg;	Wartość energetyczna: 2655.57 kcal; Białko ogółem: 145.41 g; Tłuszcz: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 380.78 g; W tym cukry: 49.22 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 10.37 g; Sód: 4144.87 mg;	Wartość energetyczna: 2262.22 kcal; Białko ogółem: 116.59 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; Węglowodany ogółem: 279.56 g; W tym cukry: 56.16 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 3.79 g; Sód: 1506.34 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
2026-10-23 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE.***) Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (***GLU PSZ, SOJ.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE.***) 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.***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE.***) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE.***) Brzoskwinie w syropie 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE.***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Twarożek 100 g (***MLE.***) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (***GLU PSZ, MLE.***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Twaróg półtłusty 100 g (***MLE.***) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (***SOJ.***) Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Schab gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Mielony schab z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Schab gotowany plastry 30 g Dynia duszona z olejem* 50 g (***GLU PSZ.***)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ.***) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB.***) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ.***) 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***SEL, GLU JĘCZ.***) 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***SEL, GLU JĘCZ.***) 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 Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ.***) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB.***) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ.***) 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***SEL, GLU JĘCZ.***) 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) 100 ml Ziemniaki gotowane 150 g 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ.***)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE.***) Płatki owsiane 30 g (***GLU OW.***)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Mielony filet z kurczaka z marchewką 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE.***) Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ.***)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) 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.***) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Szynka 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 Roszponka 10 g	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) 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.***) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.***) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * (mielona) 100 g Krupnik jęczmienny * 400 ml (***MLE, SEL, GLU JĘCZ.***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) mielone Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Serek twarogowy termizowany smak śmietankowy 20g 3 [Por] x 1 szt (***MLE, może zawierać: RYB, OZI, MLE.***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ.***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE.***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) 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 Roszponka 10 g	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ.***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ.***) Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (***MLE.***)			Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (***MLE.***) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT.***) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2372.54 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; Węglowodany ogółem: 317.56 g; W tym cukry: 65.83 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 9.59 g; Sód: 3834.33 mg;	Wartość energetyczna: 2337.12 kcal; Białko ogółem: 113.73 g; Tłuszcz: 73.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; W tym cukry: 78.18 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 7.09 g; Sód: 2829.66 mg;	Wartość energetyczna: 2785.13 kcal; Białko ogółem: 132.88 g; Tłuszcz: 93.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; Węglowodany ogółem: 373.70 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 28.68 g; Sól: 9.46 g; Sód: 3785.06 mg;	Wartość energetyczna: 2618.60 kcal; Białko ogółem: 146.31 g; Tłuszcz: 82.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 371.28 g; W tym cukry: 52.83 g; Błonnik pok.: 49.19 g; Sól: 10.27 g; Sód: 4097.30 mg;	Wartość energetyczna: 2469.44 kcal; Białko ogółem: 120.19 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 322.22 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 7.25 g; Sód: 2897.18 mg;	Wartość energetyczna: 2451.86 kcal; Białko ogółem: 101.03 g; Tłuszcz: 96.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.88 g; Węglowodany ogółem: 318.80 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 8.80 g; Sód: 3520.25 mg;	Wartość energetyczna: 3340.95 kcal; Białko ogółem: 147.19 g; Tłuszcz: 121.84 g; Kw. tł. nasy.: 60.68 g; Węglowodany ogółem: 432.34 g; W tym cukry: 85.67 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 7.43 g; Sód: 2971.84 mg;	Wartość energetyczna: 2773.66 kcal; Białko ogółem: 152.47 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 379.52 g; W tym cukry: 54.28 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 9.70 g; Sód: 3872.52 mg;	Wartość energetyczna: 2233.04 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 299.67 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 4.07 g; Sód: 1616.67 mg;

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2026-10-24 sobota	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,***) Ser żółty 50 g (***MLE,***) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	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,***) Indyk gotowany plastry 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (***SEL,***)	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (***SOJ, 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 Indyk gotowany plastry 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (***SEL,***)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Indyk 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,***) Indyk gotowany plastry 50 g Szynka zapiekana wieprzowa, wędzona, parz. z dod. wody 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ,***) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (***SEL,***)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielony filet z indyka z marchewką 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta warzywna* 100 g (***SEL,***)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (***MLE, GLU OW,***) 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 Pasta warzywna* 100 g (***SEL,***) 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 Indyk gotowany plastry 100 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pasta warzywna* 100 g (***SEL,***)
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Serek homo. naturalny 50 g (***MLE,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza kuskus/sypko 150 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza kuskus/sypko 150 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza kuskus/sypko 150 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Kasza kuskus/sypko 150 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (***SOJ, SEL,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa 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,***) Buraczki gotowane (mielone) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Kasza kuskus/sypko 150 g (***GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,***) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka, glutenu)* 400 ml (***SEL,***) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (***SEL,***) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielony schab z marchewką 30 g		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 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,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (***SOJ,***) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plastry 50 g Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (***SOJ,***) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (***SOJ,***) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (***SOJ,***) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasta z groszku zielonego b/mł 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielona szynka wp z marchewką 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) 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,***) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 50 g (***SOJ,***) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (***MLE,***) Dynia pieczona z natką pietruszki 100 g (***GLU PSZ,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana plastry 100 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (***SOJ,***) Dynia pieczona z natką pietruszki (bez glutenu) 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN				Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***)			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (***GLU PSZ, JAJ, MLE,***)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (***może zawierać: MLE, GOR,***) Kalafior gotowany* 50 g	
		Wartość energetyczna: 2262.58 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.39 g; Węglowodany ogółem: 307.51 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 8.79 g; Sód: 3514.59 mg;	Wartość energetyczna: 2287.99 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 328.08 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 7.41 g; Sód: 2963.71 mg;	Wartość energetyczna: 2842.71 kcal; Białko ogółem: 131.24 g; Tłuszcz: 92.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 391.92 g; W tym cukry: 69.96 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 7.99 g; Sód: 3192.88 mg;	Wartość energetyczna: 2485.31 kcal; Białko ogółem: 138.08 g; Tłuszcz: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 352.42 g; W tym cukry: 63.03 g; Błonnik pok.: 48.16 g; Sól: 13.13 g; Sód: 5239.17 mg;	Wartość energetyczna: 2362.87 kcal; Białko ogółem: 129.68 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 328.70 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 25.22 g; Sól: 8.59 g; Sód: 3433.79 mg;	Wartość energetyczna: 2289.32 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.06 g; Węglowodany ogółem: 345.52 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 44.21 g; Sól: 7.41 g; Sód: 2961.57 mg;	Wartość energetyczna: 3156.28 kcal; Białko ogółem: 153.36 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 43.49 g; Węglowodany ogółem: 445.98 g; W tym cukry: 92.40 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 8.86 g; Sód: 3555.56 mg;	Wartość energetyczna: 2658.51 kcal; Białko ogółem: 142.77 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 369.38 g; W tym cukry: 62.30 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 13.19 g; Sód: 5269.44 mg;	Wartość energetyczna: 2295.07 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 308.76 g; W tym cukry: 65.78 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 3.23 g; Sód: 1283.29 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
2026-10-25 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 400 ml (***SOJ, GLU JECZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) 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	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Ser mozzarella kulki 50 g (***MLE,***) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (***SOJ, GOR,***) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Twarożek 100 g (***MLE,***) Mus z jabłek () b/c 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (***MLE, GLU JECZ,***) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb Graham 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,***) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (***SOJ,***) Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt 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 Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) 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 własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) 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 własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Pyzy ziemniaczane* 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Szpinak gotowany z olejem* 80 g (***GLU PSZ,***) 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 własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Knedle z truskawkami * 300 g (***GLU PSZ,***) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 150 g (***MLE,***) Gruszka 1szt. 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukier 5 g	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 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	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Bitka schabowa duszona 100 g (***GLU PSZ,***) Sos własny () 80 ml (***GLU PSZ, SEL,***) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (***GLU PSZ,***) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (***SEL,***) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Szpinak gotowany z olejem (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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Orzechy włoskie łuskane 30 g (***ORZ,***)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***) Biszkopty b/c 30 g (***GLU PSZ, JAJ,***)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***) Dżem 25 g 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Schab gotowany plastry 50 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***) Bułka pszenna długa krojona 110 g (***GLU PSZ,***) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (***MLE,***) Mielony schab z marchewką 50 g mielone Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z 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,***) Serek homo. naturalny 100 g (***MLE,***) Schab gotowany plastry 50 g Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (***SEZ, może zawierać: ORZ,***) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***) Dżem 25 g 1 szt Marchew mini gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (***SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, S02,***) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Mus z brzoskwiń 150 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (***GLU PSZ, JAJ,***)	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: 2225.35 kcal; Białko ogółem: 116.14 g; Tłuszcz: 69.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 311.97 g; W tym cukry: 73.98 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 6.90 g; Sód: 2762.76 mg;	Wartość energetyczna: 2289.32 kcal; Białko ogółem: 121.37 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 311.36 g; W tym cukry: 68.31 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 7.54 g; Sód: 3021.49 mg;	Wartość energetyczna: 2866.04 kcal; Białko ogółem: 139.79 g; Tłuszcz: 98.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 375.49 g; W tym cukry: 50.49 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 9.72 g; Sód: 3893.77 mg;	Wartość energetyczna: 2612.99 kcal; Białko ogółem: 147.08 g; Tłuszcz: 93.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 346.21 g; W tym cukry: 52.98 g; Błonnik pok.: 47.97 g; Sól: 9.73 g; Sód: 3902.15 mg;	Wartość energetyczna: 2409.37 kcal; Białko ogółem: 130.19 g; Tłuszcz: 79.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 312.10 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 8.28 g; Sód: 3315.49 mg;	Wartość energetyczna: 2683.88 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; Węglowodany ogółem: 417.32 g; W tym cukry: 93.00 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 6.92 g; Sód: 2761.74 mg;	Wartość energetyczna: 3376.83 kcal; Białko ogółem: 153.58 g; Tłuszcz: 96.40 g; Kw. tł. nasy.: 44.48 g; Węglowodany ogółem: 465.14 g; W tym cukry: 115.94 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 6.72 g; Sód: 2681.49 mg;	Wartość energetyczna: 2668.05 kcal; Białko ogółem: 152.03 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; Węglowodany ogółem: 365.55 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 33.74 g; Sól: 11.08 g; Sód: 4432.30 mg;	Wartość energetyczna: 2302.77 kcal; Białko ogółem: 119.42 g; Tłuszcz: 82.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 286.62 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 28.65 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1793.85 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,