

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mieliona/Przetarta	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki 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 extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki 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 extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II SN							Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dynia z wody 50 g		
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza gryczana 150 g Fasolka szparagowa z wody* 60 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 90 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza gryczana 150 g Fasolka szparagowa z wody* 60 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 90 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/gl 120 g (JAJ, SEL.) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Buraczki plasty 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Buraczki plasty 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Schab gotowany 50 g Buraczki plasty 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Buraczki plasty 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)			
	E: 2031.34 kcal; B: 59.94 g; T: 78.55 g; W: 286.46 g;	E: 2233.08 kcal; B: 70.18 g; T: 50.76 g; W: 388.69 g;	E: 2593.86 kcal; B: 111.57 g; T: 85.48 g; W: 358.49 g;	E: 2510.81 kcal; B: 122.01 g; T: 82.08 g; W: 347.90 g;	E: 2491.67 kcal; B: 103.00 g; T: 64.45 g; W: 389.68 g;	E: 2186.68 kcal; B: 68.43 g; T: 92.15 g; W: 287.52 g;	E: 2127.78 kcal; B: 96.07 g; T: 56.00 g; W: 322.13 g;	E: 2512.04 kcal; B: 116.44 g; T: 72.97 g; W: 360.88 g;	E: 1984.49 kcal; B: 75.42 g; T: 67.70 g; W: 273.46 g;	

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLUPSZ, JAJ) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLUPSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ) Makaron 150 g (GLUPSZ) Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLUPSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ) Kopytka ziemniaczane* 150 g (GLUPSZ, JAJ) Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLUPSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLUPSZ) Dyńia z wody 60 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLUPSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ) Makaron 150 g (GLUPSZ) Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLUPSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ) Ziemniaki puree 150 g (MLE) Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona b/glutenu 100 g (GLUPSZ) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ) Makaron 150 g (GLUPSZ) Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona b/glutenu 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki 150 g Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Buraczki gotowane 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL) Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretki drobiowa z udzca kurczaka* 100 g (SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Schab gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
	E: 2158.46 kcal; B: 92.89 g; T: 69.98 g; W: 300.00 g;	E: 2202.46 kcal; B: 100.25 g; T: 65.32 g; W: 309.52 g;	E: 2792.34 kcal; B: 118.82 g; T: 97.95 g; W: 364.90 g;	E: 2579.33 kcal; B: 141.70 g; T: 79.19 g; W: 342.25 g;	E: 2347.51 kcal; B: 126.87 g; T: 69.78 g; W: 309.83 g;	E: 2312.96 kcal; B: 75.71 g; T: 85.85 g; W: 320.94 g;	E: 2239.20 kcal; B: 108.47 g; T: 57.53 g; W: 330.10 g;	E: 2704.47 kcal; B: 139.37 g; T: 77.37 g; W: 372.16 g;	E: 2034.62 kcal; B: 82.25 g; T: 72.05 g; W: 265.57 g;	

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-01-10 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE.) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dymia z wody 50 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 90 g Buraczki gotowane 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kefir 2.0% ti 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* (bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy* 70 g (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Filet z kurczaka plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jabłko 200 g Pasztet z soczewicy* 70 g (JAJ.) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurczak 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Papryka świeża 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurczak 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)		
	E: 2143.11 kcal; B: 77.31 g; T: 66.37 g; W: 324.43 g;	E: 2136.17 kcal; B: 83.40 g; T: 53.73 g; W: 339.54 g;	E: 2629.02 kcal; B: 103.23 g; T: 79.76 g; W: 386.51 g;	E: 2575.49 kcal; B: 112.10 g; T: 83.01 g; W: 372.36 g;	E: 2324.37 kcal; B: 108.67 g; T: 59.08 g; W: 348.95 g;	E: 2455.75 kcal; B: 75.30 g; T: 95.33 g; W: 339.70 g;	E: 2314.34 kcal; B: 104.43 g; T: 52.86 g; W: 366.62 g;	E: 2509.36 kcal; B: 112.19 g; T: 67.05 g; W: 377.29 g;	E: 2050.93 kcal; B: 80.63 g; T: 64.90 g; W: 289.92 g;	

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	
	Obiad	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * Onkologia 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * Onkologia 150 g Brokuł gotowany* 60 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 90 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta * Onkologia 150 g Brokuł gotowany* 60 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 90 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * Onkologia 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryz na sypko 150 g Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * Onkologia 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * Onkologia 200 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Buraczki plastry 50 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Schab gotowany plastry 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Mielona Schab gotowany 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wodą* 50 g		
		E: 2135.78 kcal; B: 82.92 g; T: 60.92 g; W: 327.23 g;	E: 2072.55 kcal; B: 81.76 g; T: 51.69 g; W: 330.77 g;	E: 2622.81 kcal; B: 102.85 g; T: 84.92 g; W: 374.31 g;	E: 2540.54 kcal; B: 116.45 g; T: 69.11 g; W: 386.49 g;	E: 2309.30 kcal; B: 120.54 g; T: 60.62 g; W: 331.07 g;	E: 2252.61 kcal; B: 73.73 g; T: 77.22 g; W: 329.77 g;	E: 2434.05 kcal; B: 118.82 g; T: 64.59 g; W: 356.73 g;	E: 2568.21 kcal; B: 118.15 g; T: 62.24 g; W: 396.87 g;	E: 2075.22 kcal; B: 82.69 g; T: 64.66 g; W: 294.66 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mieliona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Cukinia pieczona z olejem * 30 g Cukinia pieczona z olejem * 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na n/sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Schab gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Cukinia pieczona z olejem * 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ogórek kiszony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Schab gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Schab gotowany 30 g Buraczki 50 g	
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Ziemniaki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Mus z banana 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Papryka świeża 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	
	E: 2206.66 kcal; B: 95.27 g; T: 66.85 g; W: 319.12 g;	E: 2216.07 kcal; B: 93.34 g; T: 62.58 g; W: 330.78 g;	E: 2754.40 kcal; B: 116.61 g; T: 92.25 g; W: 376.79 g;	E: 2386.09 kcal; B: 127.41 g; T: 68.72 g; W: 337.23 g;	E: 2402.84 kcal; B: 129.61 g; T: 67.03 g; W: 331.11 g;	E: 2318.96 kcal; B: 94.20 g; T: 74.81 g; W: 333.19 g;	E: 2394.15 kcal; B: 108.64 g; T: 64.89 g; W: 354.50 g;	E: 2545.92 kcal; B: 126.69 g; T: 73.06 g; W: 359.16 g;	E: 2173.15 kcal; B: 84.27 g; T: 73.29 g; W: 298.82 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany* 50 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Dynia z wody 50 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLUPSZ) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 60 g Salatka szwedzka z olejem b/c 90 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL) Ziemniaki puree 150 g (MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Cukinia pieczona z olejem * plastry 50 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g		
	E: 2422.78 kcal; B: 106.39 g; T: 90.07 g; W: 313.83 g;	E: 2139.22 kcal; B: 93.08 g; T: 60.83 g; W: 315.33 g;	E: 2745.02 kcal; B: 125.16 g; T: 91.53 g; W: 366.42 g;	E: 2480.34 kcal; B: 129.84 g; T: 75.63 g; W: 345.08 g;	E: 2337.92 kcal; B: 112.50 g; T: 69.94 g; W: 324.93 g;	E: 2033.86 kcal; B: 70.66 g; T: 70.88 g; W: 288.77 g;	E: 2337.59 kcal; B: 116.89 g; T: 61.47 g; W: 341.23 g;	E: 2578.14 kcal; B: 126.76 g; T: 72.44 g; W: 368.55 g;	E: 2087.20 kcal; B: 91.36 g; T: 66.11 g; W: 285.34 g;	

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna		
2024-01-14 niedziela	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 extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Buraczki gotowane 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Buraczki gotowane 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Buraczki gotowane 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g		
		Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kluski śląskie* 150 g (JAJ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 90 g (JAJ, GOR) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Ziemniaki puree 150 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Słupki z marchewki 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany plastry 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Mus z banana 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml		
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 30 g Dynia z wody 50 g			
	E: 2286.45 kcal; B: 98.96 g; T: 73.07 g; W: 321.13 g;	E: 2442.52 kcal; B: 105.08 g; T: 71.87 g; W: 348.09 g;	E: 2914.15 kcal; B: 126.53 g; T: 101.85 g; W: 379.83 g;	E: 2663.62 kcal; B: 133.28 g; T: 101.03 g; W: 327.01 g;	E: 2630.47 kcal; B: 140.79 g; T: 76.54 g; W: 348.77 g;	E: 2509.61 kcal; B: 76.67 g; T: 59.16 g; W: 432.71 g;	E: 2550.33 kcal; B: 126.14 g; T: 66.38 g; W: 366.71 g;	E: 2710.46 kcal; B: 136.66 g; T: 89.93 g; W: 345.40 g;	E: 2140.90 kcal; B: 92.92 g; T: 66.31 g; W: 293.99 g;		

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa lekkostrawna
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pastę z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Ślupki z marchewki 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLUPSZ.) Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 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)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ.) Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem* plastry 50 g	
	E: 2420.22 kcal; B: 86.95 g; T: 67.54 g; W: 379.43 g;	E: 2040.16 kcal; B: 68.53 g; T: 51.93 g; W: 332.59 g;	E: 2619.44 kcal; B: 101.06 g; T: 88.37 g; W: 364.53 g;	E: 2503.26 kcal; B: 113.91 g; T: 78.40 g; W: 359.51 g;	E: 2276.91 kcal; B: 107.32 g; T: 60.86 g; W: 332.89 g;	E: 2537.83 kcal; B: 91.14 g; T: 78.84 g; W: 380.81 g;	E: 2278.66 kcal; B: 107.80 g; T: 61.73 g; W: 333.71 g;	E: 2552.76 kcal; B: 113.60 g; T: 71.20 g; W: 375.70 g;	E: 2078.69 kcal; B: 81.36 g; T: 71.88 g; W: 278.66 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek alla homogenizowany 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g	
Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 60 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 90 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU, PSZ, MLE.) Surówka wykwinтна z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Surówka wykwinтна z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 70 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 70 g Buraczki plastry 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem * plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * plastry 50 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 razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Salatka z ciemierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mielona Schab gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Schab gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
	E: 2138.30 kcal; B: 105.09 g; T: 65.68 g; W: 295.59 g;	E: 2076.79 kcal; B: 102.64 g; T: 57.16 g; W: 299.28 g;	E: 2804.80 kcal; B: 139.65 g; T: 91.82 g; W: 365.04 g;	E: 2514.50 kcal; B: 150.76 g; T: 76.23 g; W: 331.20 g;	E: 2348.14 kcal; B: 133.26 g; T: 69.80 g; W: 307.18 g;	E: 2598.45 kcal; B: 84.64 g; T: 98.52 g; W: 355.91 g;	E: 2450.72 kcal; B: 124.24 g; T: 73.37 g; W: 336.26 g;	E: 2554.20 kcal; B: 152.51 g; T: 66.67 g; W: 349.98 g;	E: 2083.86 kcal; B: 95.31 g; T: 60.05 g; W: 296.47 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-01-17 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Buraczki plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Buraczki plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Buraczki plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Plat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Buraczki plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryz na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Pomidor 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 60 g Surówka z marchwi z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Dynia z wody 50 g		
	E: 2097.66 kcal; B: 87.98 g; T: 67.47 g; W: 300.47 g;	E: 2124.60 kcal; B: 84.11 g; T: 58.06 g; W: 325.88 g;	E: 2680.52 kcal; B: 112.03 g; T: 85.70 g; W: 376.56 g;	E: 2470.16 kcal; B: 121.93 g; T: 75.02 g; W: 353.07 g;	E: 2312.80 kcal; B: 109.37 g; T: 63.41 g; W: 335.29 g;	E: 2164.41 kcal; B: 74.09 g; T: 71.69 g; W: 317.15 g;	E: 2272.71 kcal; B: 102.33 g; T: 58.96 g; W: 342.91 g;	E: 2500.16 kcal; B: 116.49 g; T: 64.35 g; W: 377.45 g;	E: 2023.14 kcal; B: 78.11 g; T: 59.26 g; W: 297.07 g;	

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Beźglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2024-01-18 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 extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na napoju sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 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 extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
		II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 50 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 60 g Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron wegetariański 300 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Dyńia z wody 50 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Baton szynkowy z kurczak 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 50 g mielona Schab gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb beźglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Mus z jabłek () z/c 150 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		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) Pomidor 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Buraczki gotowane 50 g
		E: 2142.19 kcal; B: 71.20 g; T: 68.82 g; W: 325.68 g;	E: 1979.30 kcal; B: 81.26 g; T: 54.22 g; W: 301.81 g;	E: 2535.19 kcal; B: 101.21 g; T: 85.28 g; W: 352.36 g;	E: 2455.12 kcal; B: 104.04 g; T: 74.18 g; W: 366.57 g;	E: 2235.56 kcal; B: 116.58 g; T: 64.61 g; W: 306.63 g;	E: 2152.20 kcal; B: 67.44 g; T: 64.59 g; W: 341.16 g;	E: 2113.23 kcal; B: 102.53 g; T: 52.75 g; W: 318.85 g;	E: 2445.96 kcal; B: 114.09 g; T: 63.98 g; W: 366.03 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mandarynka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Mielona Schab gotowany 30 g Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	
		ISN		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 60 g Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany 60 g Dynia z wody 50 g	
2024-01-19 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 60 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
2024-01-19 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	
		E: 2303.43 kcal; B: 95.90 g; T: 75.76 g; W: 322.49 g;	E: 2168.12 kcal; B: 95.43 g; T: 59.54 g; W: 323.52 g;	E: 2652.26 kcal; B: 113.95 g; T: 85.12 g; W: 370.18 g;	E: 2480.24 kcal; B: 142.31 g; T: 68.57 g; W: 346.86 g;	E: 2398.12 kcal; B: 123.34 g; T: 68.32 g; W: 333.12 g;	E: 2224.47 kcal; B: 96.33 g; T: 65.95 g; W: 322.12 g;	E: 2379.58 kcal; B: 106.92 g; T: 57.24 g; W: 371.44 g;	E: 2629.25 kcal; B: 143.31 g; T: 68.63 g; W: 372.25 g;	E: 1989.19 kcal; B: 87.57 g; T: 60.20 g; W: 277.83 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 30 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 30 g Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ.) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ.) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 90 g (SEL.) Buraczki gotowane 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ.) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ.) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Dyńa z wody 50 g	
	E: 2207.08 kcal; B: 95.07 g; T: 75.37 g; W: 299.66 g;	E: 2334.18 kcal; B: 97.97 g; T: 64.80 g; W: 349.05 g;	E: 2851.98 kcal; B: 125.52 g; T: 91.70 g; W: 392.23 g;	E: 2734.08 kcal; B: 140.48 g; T: 88.65 g; W: 367.13 g;	E: 2502.88 kcal; B: 123.14 g; T: 70.56 g; W: 352.75 g;	E: 2277.03 kcal; B: 92.96 g; T: 77.63 g; W: 312.06 g;	E: 2359.48 kcal; B: 109.95 g; T: 51.82 g; W: 375.33 g;	E: 2701.61 kcal; B: 129.62 g; T: 75.00 g; W: 389.04 g;	E: 2228.68 kcal; B: 87.07 g; T: 74.57 g; W: 305.31 g;	

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobiona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa lekkostrawna
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Papryka świeża 50 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 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU, PSZ, SOJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) mielona Schab gotowany 60 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g	
Obiad	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Szczynek gotowany z olejem* 150 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 150 g Szczynek gotowany z olejem* 150 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 90 g (SEL.) Szczynek gotowany z olejem* 60 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Szczynek gotowany z olejem* 150 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki 150 g Jajko sadzone kl M 2 szt (JAJ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Szczynek gotowany z olejem* 150 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Bitka schabowa 100 g (GLU, PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Szczynek gotowany z olejem* 150 g (GLU, PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 150 g Szczynek gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	2024-01-21 niedziela								
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Banana 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobiona z jogurtem 50 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Banana 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Mus z banana 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dymia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.) Buraczki gotowane plastry 50 g	
	E: 2319.70 kcal; B: 95.69 g; T: 77.27 g; W: 326.04 g;	E: 2302.15 kcal; B: 97.44 g; T: 63.25 g; W: 345.52 g;	E: 2907.56 kcal; B: 122.37 g; T: 93.32 g; W: 403.26 g;	E: 2494.25 kcal; B: 125.33 g; T: 83.48 g; W: 336.10 g;	E: 2497.10 kcal; B: 133.58 g; T: 68.75 g; W: 345.63 g;	E: 2369.83 kcal; B: 77.47 g; T: 89.20 g; W: 326.78 g;	E: 2427.48 kcal; B: 116.31 g; T: 61.06 g; W: 363.51 g;	E: 2538.89 kcal; B: 128.79 g; T: 72.37 g; W: 354.80 g;	E: 2279.66 kcal; B: 90.57 g; T: 75.45 g; W: 312.54 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Ener. z B - % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

Ener. z W - % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,