

	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 Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na napoju sojowym 400 ml ( <b>GLUPSZ, SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki pszenne na mleku 400 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym* 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Dymia z wody 50 g	
Obiad	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLUPSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL</b> ) Kasza gryczana 150 g Fasolka szparagowa z wodą* 60 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 90 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLUPSZ, MLE</b> ) Ziemniaki puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/g/ 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLUPSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wodą* 50 g	
Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Buraczki plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Schab gotowany 50 g Buraczki plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Buraczki gotowane 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Buraczki gotowane 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Buraczki plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )	
	E: 2053.58 kcal; B: 77.31 g; T: 69.92 g; W: 294.02 g;	E: 2073.31 kcal; B: 78.97 g; T: 59.62 g; W: 316.36 g;	E: 2468.82 kcal; B: 97.15 g; T: 79.54 g; W: 354.04 g;	E: 2542.65 kcal; B: 121.70 g; T: 82.33 g; W: 355.22 g;	E: 2261.90 kcal; B: 114.65 g; T: 64.53 g; W: 316.76 g;	E: 2208.92 kcal; B: 85.80 g; T: 83.52 g; W: 295.07 g;	E: 2225.43 kcal; B: 107.27 g; T: 57.59 g; W: 330.63 g;	E: 2512.02 kcal; B: 112.91 g; T: 71.23 g; W: 369.37 g;	E: 1957.87 kcal; B: 77.79 g; T: 65.20 g; W: 269.07 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 Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
		II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
2024-02-06 wtorek	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Kopytka ziemniaczane * 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynia 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 ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bitka wieprzowa z szynki duszona b/glutenu 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki 150 g Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	
2024-02-06 wtorek	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Mielona Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galearetka drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g	
		E: 2098.46 kcal; B: 80.84 g; T: 70.33 g; W: 296.60 g;	E: 2142.46 kcal; B: 88.20 g; T: 65.67 g; W: 306.12 g;	E: 2738.79 kcal; B: 110.58 g; T: 95.35 g; W: 364.62 g;	E: 2480.33 kcal; B: 126.98 g; T: 75.68 g; W: 340.66 g;	E: 2287.51 kcal; B: 114.82 g; T: 70.13 g; W: 306.43 g;	E: 2252.96 kcal; B: 63.66 g; T: 86.20 g; W: 317.54 g;	E: 2293.70 kcal; B: 107.81 g; T: 65.03 g; W: 327.73 g;	E: 2605.46 kcal; B: 124.65 g; T: 73.86 g; W: 370.57 g;	E: 2035.22 kcal; B: 82.11 g; T: 72.05 g; W: 265.43 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 Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzowany parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzowany parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzowany parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzowany parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzowany parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pastaz z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzowany parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Dynia z wody 50 g		
2024-02-07 środa Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 150 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 90 g ( <b>GOR.</b> ) Buraczki gotowane 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki 150 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g ( <b>GOR.</b> ) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE.</b> )			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Filet z kurczaka plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL.</b> )		
	E: 2248.26 kcal; B: 88.19 g; T: 76.84 g; W: 317.46 g;	E: 2136.17 kcal; B: 83.40 g; T: 53.73 g; W: 339.54 g;	E: 2633.12 kcal; B: 102.89 g; T: 80.30 g; W: 385.94 g;	E: 2644.15 kcal; B: 121.86 g; T: 89.85 g; W: 364.75 g;	E: 2324.37 kcal; B: 108.67 g; T: 59.08 g; W: 348.95 g;	E: 2586.40 kcal; B: 74.91 g; T: 110.23 g; W: 343.39 g;	E: 2314.34 kcal; B: 104.43 g; T: 52.86 g; W: 366.62 g;	E: 2512.26 kcal; B: 112.14 g; T: 67.59 g; W: 377.00 g;	E: 2051.53 kcal; B: 80.49 g; T: 64.90 g; W: 289.78 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 Cukrzycowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
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> ) Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	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> ) Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g Drożdżówka różne 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u> )	Zacierka na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 30 g Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	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 Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g Drożdżówka różne 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	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> ) Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	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> ) mielona Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g Drożdżówka różne 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	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> ) Schab gotowany 30 g Dyńa z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ</u> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g Ciastka bezglutenowe 50 g ( <u>JAJ</u> )
II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* Onkologia 300 g ( <u>SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* Onkologia 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* Onkologia 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* Onkologia 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 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, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* Onkologia 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* Onkologia 300 g ( <u>SEL</u> ) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 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> ) Risotto chińskie weget 300 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki puree 150 g ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* Onkologia 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <u>SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* Onkologia 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 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 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> ) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) 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> ) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, 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 Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) 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 wody* 50 g	
	E: 2644.15 kcal; B: 101.26 g; T: 90.68 g; W: 370.07 g;	E: 2691.92 kcal; B: 102.12 g; T: 80.85 g; W: 401.53 g;	E: 3148.58 kcal; B: 133.51 g; T: 113.54 g; W: 409.49 g;	E: 2939.94 kcal; B: 134.76 g; T: 84.19 g; W: 405.44 g;	E: 2903.87 kcal; B: 131.73 g; T: 89.24 g; W: 405.53 g;	E: 2677.61 kcal; B: 77.11 g; T: 88.16 g; W: 408.34 g;	E: 2889.25 kcal; B: 126.82 g; T: 82.04 g; W: 423.73 g;	E: 3000.08 kcal; B: 135.27 g; T: 81.55 g; W: 415.03 g;	E: 2540.84 kcal; B: 93.89 g; T: 97.20 g; W: 325.86 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 Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na n/sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodatk.wody w osł.niejad 30 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Schab gotowany* 50 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pastaz 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 ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany plastry 30 g Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany plastry 30 g Buraczki plastry 50 g	
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE.</b> )				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z banana 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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: 2140.17 kcal; B: 96.25 g; T: 53.54 g; W: 324.48 g;	E: 2670.93 kcal; B: 118.71 g; T: 82.23 g; W: 371.23 g;	E: 2379.64 kcal; B: 129.51 g; T: 66.39 g; W: 336.12 g;	E: 2326.94 kcal; B: 132.53 g; T: 57.99 g; W: 324.81 g;	E: 2318.96 kcal; B: 94.20 g; T: 74.81 g; W: 333.19 g;	E: 2318.25 kcal; B: 111.55 g; T: 55.85 g; W: 348.20 g;	E: 2488.05 kcal; B: 128.94 g; T: 66.37 g; W: 352.43 g;	E: 2054.59 kcal; B: 91.72 g; T: 57.70 g; W: 291.78 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	
2024-02-10 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 30 g Dyńia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dyńia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 30 g Słupki z marchewki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 50 g Dyńia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) mielona Schab gotowany 30 g Dyńia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 30 g Dyńia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dyńia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 60 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z cieciżycą 300 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Curry 400 ml ( <b>SEL</b> ) Curry dyniowo-ziemniaczane z cieciżycą 300 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Brokuł gotowany* 50 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Galearetka o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Galearetka o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Galearetka o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Galearetka o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Galearetka o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Galearetka o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wodą* 50 g			
		E: 2388.94 kcal; B: 106.30 g; T: 86.83 g; W: 312.42 g;	E: 2138.64 kcal; B: 92.32 g; T: 60.67 g; W: 315.26 g;	E: 2717.93 kcal; B: 123.29 g; T: 88.65 g; W: 365.94 g;	E: 2619.80 kcal; B: 138.79 g; T: 79.19 g; W: 364.58 g;	E: 2337.34 kcal; B: 111.74 g; T: 69.78 g; W: 324.86 g;	E: 2000.02 kcal; B: 70.57 g; T: 67.64 g; W: 287.36 g;	E: 2337.01 kcal; B: 116.14 g; T: 61.31 g; W: 341.17 g;	E: 2578.14 kcal; B: 126.76 g; T: 72.44 g; W: 368.55 g;	E: 2087.22 kcal; B: 90.47 g; T: 65.94 g; W: 285.14 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 Cukrzycowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab gotowany 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>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> ) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) mielona Schab gotowany 50 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>SOJ</u> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g		
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 150 g Surówka Colesław (bez mleka) 150 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kluski śląskie* 150 g ( <u>JAJ</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 150 g Surówka Colesław (bez mleka) 90 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Knedle z truskawkami* 300 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Ziemniaki puree 150 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 200 g Sałata 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Schab gotowany plastry 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 200 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z banana 150 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> )			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Dynia z wody 50 g		
	E: 2286.45 kcal; B: 98.96 g; T: 73.07 g; W: 321.13 g;	E: 2426.47 kcal; B: 104.91 g; T: 71.22 g; W: 349.69 g;	E: 2899.30 kcal; B: 126.08 g; T: 101.21 g; W: 381.16 g;	E: 2628.13 kcal; B: 128.58 g; T: 99.67 g; W: 327.83 g;	E: 2641.17 kcal; B: 142.44 g; T: 78.11 g; W: 350.37 g;	E: 2509.61 kcal; B: 76.67 g; T: 59.16 g; W: 432.71 g;	E: 2561.03 kcal; B: 127.79 g; T: 67.96 g; W: 368.31 g;	E: 2665.34 kcal; B: 131.86 g; T: 88.18 g; W: 347.20 g;	E: 2152.20 kcal; B: 94.44 g; T: 67.89 g; W: 295.45 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	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 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	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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	Kasza jaglana na napoju sojowym* 400 ml ( <u>SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 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> ) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 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	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bulka 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	Makaron na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, 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	Kasza jaglana na napoju sojowym* 400 ml ( <u>SOJ</u> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g	Słupki z marchewki 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza gryczana 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 60 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 90 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g ( <u>MLE, SO2</u> ) 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 jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki puree 150 g ( <u>MLE</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <u>SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy*(bez glutenu) 80 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g
PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
Kolejca	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> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Dynia z wody 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany mielona 50 g Dynia z wody 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> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 g	
	E: 2094.08 kcal; B: 87.80 g; T: 68.88 g; W: 294.85 g;	E: 2036.54 kcal; B: 80.87 g; T: 62.06 g; W: 296.28 g;	E: 2565.53 kcal; B: 103.69 g; T: 89.36 g; W: 345.14 g;	E: 2512.85 kcal; B: 121.55 g; T: 84.91 g; W: 340.48 g;	E: 2273.29 kcal; B: 119.65 g; T: 70.99 g; W: 296.58 g;	E: 2132.64 kcal; B: 70.30 g; T: 71.68 g; W: 311.43 g;	E: 2305.93 kcal; B: 106.15 g; T: 65.32 g; W: 332.97 g;	E: 2500.06 kcal; B: 117.06 g; T: 69.21 g; W: 363.54 g;	E: 1973.05 kcal; B: 78.70 g; T: 69.11 g; W: 260.49 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
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Dymia z wody 50 g	
Obiad	Jarzynowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 150 g Surówka wykwinthna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane* 150 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 60 g Surówka wykwinthna z olejem b/c 90 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie* z masłem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwinthna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pierogi ukraińskie* z masłem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Surówka wykwinthna z olejem b/c 150 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) 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 ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 70 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 70 g Buraczki plastry 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Salatka z ciecierzycy, 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 ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) mielona Schab gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE.</b> )				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL.</b> )	
	E: 2068.30 kcal; B: 98.84 g; T: 60.83 g; W: 295.29 g;	E: 2066.79 kcal; B: 96.39 g; T: 52.31 g; W: 298.98 g;	E: 2736.00 kcal; B: 133.12 g; T: 86.97 g; W: 364.46 g;	E: 2444.50 kcal; B: 144.51 g; T: 71.38 g; W: 330.90 g;	E: 2208.14 kcal; B: 120.76 g; T: 60.10 g; W: 306.58 g;	E: 2598.45 kcal; B: 84.64 g; T: 98.52 g; W: 355.91 g;	E: 2279.39 kcal; B: 109.09 g; T: 61.78 g; W: 334.74 g;	E: 2483.62 kcal; B: 145.51 g; T: 61.65 g; W: 349.62 g;	E: 2012.46 kcal; B: 87.48 g; T: 54.46 g; W: 298.47 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	
2024-02-14 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ.</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet ryбно-warzywny* 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Sos majerankowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet ryбно-warzywny* 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Sos majerankowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Pulpet ryбно-warzywny* 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Sos majerankowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki puree 150 g ( <b>MLE.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 150 g Pulpet ryбно-warzywny* 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</b> ) Sos majerankowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Ryż na sypko 150 g Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>SEL.</b> ) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE.</b> )				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL.</b> )	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Dyńia z wody 50 g		
	E: 2488.12 kcal; B: 102.18 g; T: 69.85 g; W: 376.37 g;	E: 2204.83 kcal; B: 86.90 g; T: 54.51 g; W: 350.93 g;	E: 2685.66 kcal; B: 106.28 g; T: 86.79 g; W: 380.93 g;	E: 2670.23 kcal; B: 124.53 g; T: 86.23 g; W: 375.96 g;	E: 2414.83 kcal; B: 114.76 g; T: 65.14 g; W: 351.53 g;	E: 2559.39 kcal; B: 99.58 g; T: 80.61 g; W: 374.12 g;	E: 2351.98 kcal; B: 105.42 g; T: 59.20 g; W: 360.55 g;	E: 2652.03 kcal; B: 124.36 g; T: 73.90 g; W: 385.58 g;	E: 2151.48 kcal; B: 86.55 g; T: 70.70 g; W: 294.02 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	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło 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	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ.</u> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) 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 o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron Spaghetti 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron Spaghetti 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron Spaghetti 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron warzywny 300 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki puree 150 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron Spaghetti 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Dymia z wody 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z fasoli* 70 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 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> ) Schab gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet z fasoli* 70 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 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> ) Schab gotowany plastry 50 g Baton szynkowy z kurczak 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Marchew gotowana 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> ) Pasztet z fasoli* 70 g ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(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 Marchew gotowana 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> ) Schab gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Buraczki gotowane plastry 50 g	
	E: 2159.19 kcal; B: 71.84 g; T: 70.02 g; W: 326.59 g;	E: 1995.35 kcal; B: 81.43 g; T: 54.86 g; W: 300.20 g;	E: 2524.44 kcal; B: 104.06 g; T: 81.63 g; W: 350.18 g;	E: 2461.54 kcal; B: 104.11 g; T: 74.44 g; W: 365.93 g;	E: 2211.61 kcal; B: 104.75 g; T: 63.76 g; W: 310.63 g;	E: 2200.83 kcal; B: 69.90 g; T: 66.41 g; W: 345.92 g;	E: 2129.28 kcal; B: 102.69 g; T: 53.39 g; W: 317.25 g;	E: 2462.01 kcal; B: 114.25 g; T: 64.63 g; W: 364.43 g;	E: 2188.90 kcal; B: 91.20 g; T: 74.62 g; W: 290.16 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
Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony 50 g Parzony 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 70 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Mandarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a/la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany 60 g Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab gotowany 60 g Dynia z wody 50 g	
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) 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 ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> )			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g	
	E: 2378.84 kcal; B: 101.34 g; T: 80.80 g; W: 324.54 g;	E: 2243.53 kcal; B: 100.87 g; T: 64.58 g; W: 325.57 g;	E: 2696.43 kcal; B: 120.45 g; T: 86.84 g; W: 370.73 g;	E: 2555.64 kcal; B: 147.75 g; T: 73.60 g; W: 348.91 g;	E: 2412.02 kcal; B: 131.38 g; T: 69.43 g; W: 325.84 g;	E: 2200.94 kcal; B: 101.25 g; T: 67.79 g; W: 310.02 g;	E: 2476.81 kcal; B: 110.18 g; T: 65.55 g; W: 373.64 g;	E: 2685.37 kcal; B: 149.50 g; T: 71.43 g; W: 372.05 g;	E: 2033.04 kcal; B: 82.76 g; T: 66.75 g; W: 278.29 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 Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 30 g Słupki z marchewki 50 g kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Mielona Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml ( <b>SOJ</b> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
		II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g ( <b>SEL</b> )		
		Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryz na sypko 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryz na sypko 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 90 g ( <b>SEL</b> ) Buraczki gotowane 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryz na sypko 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryz na sypko 150 g Gulasz sojowy z warzywami* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki puree 150 g ( <b>MLE</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryz na sypko 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml Ryz na sypko 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Dyńia 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: 2853.18 kcal; B: 125.24 g; T: 91.70 g; W: 391.95 g;	E: 2734.08 kcal; B: 140.48 g; T: 88.65 g; W: 367.13 g;	E: 2441.28 kcal; B: 120.29 g; T: 66.38 g; W: 349.76 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: 2186.03 kcal; B: 91.61 g; T: 68.02 g; W: 304.57 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 Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) 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 ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> ) Bulka pszenna długa krojona 110 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>MLE, GLU JEJCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml ( <u>SOJ.</u> ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Ogórek kiszony 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g		
Obiad	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pyzy ziemniaczane* 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 90 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki 150 g Jajko sadzone kl M 2 szt ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Mięso wędzzone mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki puree 150 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Bitka schabowa 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 150 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 200 g Sałata 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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata 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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Schab gotowany plastry 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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> ) Mus z banana 150 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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dymia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Śliпки z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Buraczki gotowane plastry 50 g		
	E: 2319.70 kcal; B: 95.69 g; T: 77.27 g; W: 326.04 g;	E: 2345.29 kcal; B: 96.06 g; T: 67.66 g; W: 349.36 g;	E: 2951.90 kcal; B: 120.71 g; T: 97.73 g; W: 406.82 g;	E: 2540.67 kcal; B: 117.83 g; T: 88.94 g; W: 344.92 g;	E: 2540.24 kcal; B: 132.20 g; T: 73.16 g; W: 349.47 g;	E: 2247.17 kcal; B: 76.01 g; T: 74.72 g; W: 334.35 g;	E: 2470.62 kcal; B: 114.93 g; T: 65.47 g; W: 367.35 g;	E: 2582.03 kcal; B: 127.41 g; T: 76.78 g; W: 358.64 g;	E: 2253.51 kcal; B: 88.61 g; T: 73.23 g; W: 312.40 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeny,  
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 JEĆZ - 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,