

	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	
2023-10-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II SNI			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pajuszka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem. 2 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Brokuł gotowany* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Brokuł gotowany* 60 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem. 2 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Buraczki gotowane 50 g	
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus z ciecierzycy 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE.) Rozdkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
	E: 2502.97 kcal; B: 90.38 g; T: 69.66 g; W: 392.84 g;	E: 2084.48 kcal; B: 70.35 g; T: 52.97 g; W: 341.37 g;	E: 2501.85 kcal; B: 103.76 g; T: 82.36 g; W: 348.01 g;	E: 2520.28 kcal; B: 123.10 g; T: 79.53 g; W: 355.59 g;	E: 2321.23 kcal; B: 109.13 g; T: 61.90 g; W: 341.67 g;	E: 2503.21 kcal; B: 80.78 g; T: 70.10 g; W: 397.10 g;	E: 2341.76 kcal; B: 110.59 g; T: 63.64 g; W: 344.20 g;	E: 2462.17 kcal; B: 116.18 g; T: 66.28 g; W: 364.70 g;	E: 1961.19 kcal; B: 83.07 g; T: 66.95 g; W: 260.53 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		
2023-10-31 wtorek	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-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>) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE</u>) Chleb 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>) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Serek a/la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE</u>) 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 jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	
		II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-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>) 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>) Brokuł gotowany* 50 g			
		Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza gryczana 150 g Surówka Colesław (bez mleka) 150 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 60 g Surówka Colesław (bez mleka) 90 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 60 g Surówka Colesław (bez mleka) 90 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (b/g b/ml)* 80 ml Ziemniaki 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)		
		Kolejka	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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</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>) Galaretki drobiowaz udzca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretki drobiowaz udzca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 50 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>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</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>) Schab gotowany plasty 50 g Galaretki drobiowaz udzca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 50 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>) 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	Brokułowa 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>) Cukinia pieczona z koncentratem* 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>) Galaretki drobiowaz udzca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretki drobiowaz udzca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g				
	E: 2259.50 kcal; B: 100.65 g; T: 71.21 g; W: 320.60 g;	E: 2101.85 kcal; B: 98.07 g; T: 50.74 g; W: 324.40 g;	E: 2698.34 kcal; B: 116.96 g; T: 83.93 g; W: 378.16 g;	E: 2580.80 kcal; B: 126.22 g; T: 81.61 g; W: 359.60 g;	E: 2253.20 kcal; B: 123.10 g; T: 55.97 g; W: 325.39 g;	E: 2207.36 kcal; B: 83.65 g; T: 61.98 g; W: 346.22 g;	E: 2350.53 kcal; B: 111.71 g; T: 57.29 g; W: 359.57 g;	E: 2525.89 kcal; B: 127.06 g; T: 63.81 g; W: 373.93 g;	E: 1944.88 kcal; B: 81.30 g; T: 52.53 g; W: 292.07 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 Beźmięsna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyunka tostowa- drobna, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plastery 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II Szt			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem* 50 g
Obiad	Pieczarkówka z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kolej schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (MLE, SOZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki 150 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki 150 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 90 g (MLE, SOZ.) Kalańfortgotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (MLE, SOZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Ziemniaki 150 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka z szynki wieprzowej b/c 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Buraczki gotowane 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Słupki marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
	E: 2132.86 kcal; B: 90.08 g; T: 63.77 g; W: 310.79 g;	E: 2319.46 kcal; B: 99.89 g; T: 67.71 g; W: 336.72 g;	E: 2626.87 kcal; B: 115.61 g; T: 90.40 g; W: 348.89 g;	E: 2475.28 kcal; B: 123.51 g; T: 71.55 g; W: 358.49 g;	E: 2569.17 kcal; B: 130.03 g; T: 81.29 g; W: 338.36 g;	E: 2249.97 kcal; B: 78.61 g; T: 71.00 g; W: 336.67 g;	E: 2337.32 kcal; B: 111.72 g; T: 63.96 g; W: 337.79 g;	E: 2649.15 kcal; B: 123.47 g; T: 77.12 g; W: 379.69 g;	E: 2087.63 kcal; B: 84.64 g; T: 66.73 g; W: 291.90 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SOJ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II SNI			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jabiko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* Onkologia 300 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* Onkologia 300 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Brokuł gotowany* 60 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* Onkologia 300 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jabiko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* Onkologia 300 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Słupki z marchewki 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 50 g	
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Schab gotowany 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mielona Schab gotowany 50 g Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
	E: 2318,28 kcal; B: 81.72 g; T: 74.10 g; W: 347.72 g;	E: 2241.31 kcal; B: 89.89 g; T: 73.76 g; W: 316.49 g;	E: 2841.37 kcal; B: 116.84 g; T: 106.41 g; W: 368.25 g;	E: 2677.23 kcal; B: 134.77 g; T: 90.96 g; W: 354.92 g;	E: 2408.06 kcal; B: 122.42 g; T: 77.84 g; W: 316.49 g;	E: 2319.90 kcal; B: 85.28 g; T: 71.80 g; W: 351.68 g;	E: 2407.96 kcal; B: 108.42 g; T: 64.54 g; W: 360.66 g;	E: 2723.64 kcal; B: 123.39 g; T: 85.27 g; W: 381.61 g;	E: 2168.62 kcal; B: 92.23 g; T: 80.31 g; W: 273.34 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) 400 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 60 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 50 g Masło extra 82% 15 g (MLE) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) 400 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 110 g Masło extra 82% 15 g (MLE) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 1 szt Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) 400 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt (MARG) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 1 szt Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) 400 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 110 g Masło extra 82% 15 g (MLE) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 1 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) 400 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 110 g Masło extra 82% 15 g (MLE) 15 g Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) 2 szt Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) 400 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 60 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 50 g Masło extra 82% 15 g (MLE) 15 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) 2 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) 110 g Masło extra 82% 15 g (MLE) 15 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) 100 g Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE) 400 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 110 g Masło extra 82% 15 g (MLE) 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 1 szt Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) 400 ml Chleb bezglutenowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt (MARG) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) 1 szt Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II SN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) 50 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt (MARG) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR) 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR) 30 g Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR) 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) 400 ml Ryba smażona (Miruna) 120 g (RYB) 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) 400 ml Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) 120 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) 80 ml Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) 400 ml Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) 120 g Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE) 80 ml Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) 400 ml Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) 120 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) 80 ml Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (SEL) 60 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) 400 ml Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) 120 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) 80 ml Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) 400 ml Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) 120 g Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) 400 ml Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) 120 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) 80 ml Ziemniaki puree 150 g (MLE) 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) 400 ml Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) 120 g Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) 80 ml Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* (bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) 400 ml Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB) 120 g Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml (MLE) 80 ml Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) 50 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt (MARG) 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) 50 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 50 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) 50 g Dymia z wody 50 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 60 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 50 g Masło extra 82% 15 g (MLE) 15 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) 50 g Sliwki 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 110 g Masło extra 82% 15 g (MLE) 15 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt (MARG) 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 110 g Masło extra 82% 15 g (MLE) 15 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) 50 g Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 110 g Masło extra 82% 15 g (MLE) 15 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) 50 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE) 100 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 60 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 50 g Masło extra 82% 15 g (MLE) 15 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE) 100 g Sliwki 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL) 400 ml Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) 110 g Masło extra 82% 15 g (MLE) 15 g Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) 100 g Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 110 g Masło extra 82% 15 g (MLE) 15 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ) 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g (MLE) 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt (MARG) 1 szt Schab gotowany 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 50 g Schab gotowany plastry 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE) 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 50 g Schab gotowany plastry 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g	
	E: 2148.60 kcal; B: 86.55 g; T: 70.13 g; W: 304.94 g;	E: 2089.98 kcal; B: 84.68 g; T: 62.90 g; W: 305.63 g;	E: 2629.47 kcal; B: 106.70 g; T: 90.05 g; W: 358.47 g;	E: 2341.32 kcal; B: 121.73 g; T: 70.29 g; W: 328.01 g;	E: 2386.73 kcal; B: 126.41 g; T: 75.40 g; W: 309.63 g;	E: 2208.11 kcal; B: 95.84 g; T: 71.08 g; W: 308.37 g;	E: 2356.56 kcal; B: 110.86 g; T: 71.49 g; W: 326.93 g;	E: 2477.47 kcal; B: 121.38 g; T: 73.44 g; W: 343.61 g;	E: 2058.72 kcal; B: 77.98 g; T: 67.26 g; W: 289.98 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	
2023-11-04 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Szynka z liściem wierzbowym z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW,_) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Twarożek 100 g (MLE,_) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurczak 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ,_) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Szynka z liściem wierzbowym z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW,_) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Szynka z liściem wierzbowym z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW,_) Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Ser żółty 50 g (MLE,_) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) mielona Schab gotowany 30 g (GLU, PSZ,_) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Twarożek 100 g (MLE,_) Miód (25g) 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,_) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ,_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Schab gotowany 30 g Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Schab gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
2023-11-04 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,_) Bigos 300 g (GLU, PSZ, SEL, GOR,_) Ziemniaki 150 g Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,_) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ,_) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL,_) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ,_) Ziemniaki 150 g Cukinia pieczona z olejem * 60 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,_) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ,_) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,_) Knedle ze śliwką* 300 g (GLU, PSZ, JAJ,_) Sos jogurtowy naturalny 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 200 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,_) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE,_) Ziemniaki puree 150 g (MLE,_) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,_) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ,_) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,_) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ,_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody.w osł.niejad 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,_)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody.w osł.niejad 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,_)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Brokuł gotowany* 50 g	
2023-11-04 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Ogórek kiszony 50 g Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ,_) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,_) Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ,_) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,_) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,_) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ,_) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,_) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,_) Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,_) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT,_) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Dymia z wody 50 g	
		E: 2202.48 kcal; B: 69.25 g; T: 77.09 g; W: 324.64 g;	E: 2121.53 kcal; B: 89.05 g; T: 60.70 g; W: 314.44 g;	E: 2669.05 kcal; B: 105.65 g; T: 92.98 g; W: 362.50 g;	E: 2470.74 kcal; B: 112.18 g; T: 79.05 g; W: 353.60 g;	E: 2309.90 kcal; B: 117.56 g; T: 69.92 g; W: 311.70 g;	E: 2449.98 kcal; B: 71.27 g; T: 89.80 g; W: 355.63 g;	E: 2169.38 kcal; B: 97.42 g; T: 54.76 g; W: 331.55 g;	E: 2502.47 kcal; B: 126.69 g; T: 72.94 g; W: 348.39 g;	E: 2062.79 kcal; B: 82.92 g; T: 65.37 g; W: 287.46 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wodyw.osl.niejad 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wodyw.osl.niejad 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wodyw.osl.niejad 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wodyw.osl.niejad 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wodyw.osl.niejad 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 70 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 90 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 300 ml (SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Ziemniaki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Papryka świeża 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Papryka świeża 70 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plastry 60 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plastry 60 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Buraczki gotowane 50 g	
	E: 2202.10 kcal; B: 95.02 g; T: 80.70 g; W: 288.24 g;	E: 2166.19 kcal; B: 101.42 g; T: 65.66 g; W: 302.25 g;	E: 2779.86 kcal; B: 124.34 g; T: 96.41 g; W: 363.09 g;	E: 2503.48 kcal; B: 125.35 g; T: 89.31 g; W: 323.26 g;	E: 2392.69 kcal; B: 133.95 g; T: 76.71 g; W: 302.14 g;	E: 2186.55 kcal; B: 90.54 g; T: 70.18 g; W: 308.51 g;	E: 2446.40 kcal; B: 120.38 g; T: 70.60 g; W: 343.19 g;	E: 2580.84 kcal; B: 130.38 g; T: 80.21 g; W: 347.31 g;	E: 2118.30 kcal; B: 91.36 g; T: 75.94 g; W: 272.39 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	
2023-11-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 30 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dymna z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 30 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Schab gotowany 50 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mielona Schab gotowany 30 g Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mielona Schab gotowany 30 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dymna z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dymna z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
		II SNI		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osl.niejad 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osl.niejad 30 g Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osl.niejad 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka 300 g (MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek() z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka 300 g (MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek() z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryz na sytko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sytko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 60 g Surówka żydowska z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka 300 g (MLE.) Mus z jabłek() z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka 300 g (MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Mus z jabłek() z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wiewprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sytko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryz na sytko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) b/gl 120 g (JAJ, SEL.) Ryz na sytko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE.) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)		
	E: 2289.21 kcal; B: 84.08 g; T: 62.09 g; W: 365.95 g;	E: 2377.76 kcal; B: 80.34 g; T: 63.13 g; W: 382.78 g;	E: 2752.09 kcal; B: 119.00 g; T: 97.72 g; W: 357.55 g;	E: 2683.28 kcal; B: 135.37 g; T: 84.41 g; W: 370.14 g;	E: 2595.00 kcal; B: 106.65 g; T: 74.57 g; W: 384.32 g;	E: 2335.24 kcal; B: 70.15 g; T: 71.73 g; W: 364.86 g;	E: 2473.72 kcal; B: 115.54 g; T: 73.41 g; W: 347.84 g;	E: 2691.56 kcal; B: 128.57 g; T: 80.07 g; W: 376.65 g;	E: 2139.53 kcal; B: 91.22 g; T: 76.53 g; W: 272.85 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	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-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>) 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 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>) 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 porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</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-pszenno-żytni 110 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>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</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 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</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>) Bułka 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>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II SNI			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 150 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza gryczana 150 g Szpinak gotowany z olejem* 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kaszolito wegetariańskie z tofu* 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki 150 g Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 30 g Papryka konserwowa 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Papryka konserwowa 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Buraczki gotowane 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Brokuł gotowany* 50 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 50 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzynna 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Brokuł gotowany* 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dymia z wody 50 g	
	E: 2402.15 kcal; B: 88.31 g; T: 93.04 g; W: 317.87 g;	E: 2106.75 kcal; B: 88.50 g; T: 57.90 g; W: 318.76 g;	E: 2654.84 kcal; B: 111.19 g; T: 87.74 g; W: 367.81 g;	E: 2651.78 kcal; B: 124.65 g; T: 87.15 g; W: 368.18 g;	E: 2326.07 kcal; B: 125.93 g; T: 63.85 g; W: 322.59 g;	E: 2282.83 kcal; B: 78.64 g; T: 86.57 g; W: 305.53 g;	E: 2250.68 kcal; B: 107.82 g; T: 60.65 g; W: 329.87 g;	E: 2625.24 kcal; B: 120.87 g; T: 73.03 g; W: 384.12 g;	E: 2049.21 kcal; B: 88.50 g; T: 73.81 g; W: 261.99 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2023-11-08 środa	Śniadanie	Ryż 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>) Płat szynkowy - produkt wędzarny 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	Ryż 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>) Płat szynkowy - produkt wędzarny 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	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż 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>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Papyrka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż 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>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż 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>) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż 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>) Płat szynkowy - produkt wędzarny wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 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 porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 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	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Kopytka ziemniaczane* 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Dymia z wody 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Gryskowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dymia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki 150 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL</u>) Dymia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)			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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Banana 200 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Banana 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Banana 200 g Schab gotowany 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Banana 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Gryskowa z ziemniakami* 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>) 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>) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g		
		E: 2164.98 kcal; B: 87.63 g; T: 62.91 g; W: 325.92 g;	E: 2202.82 kcal; B: 86.74 g; T: 50.97 g; W: 356.27 g;	E: 2871.72 kcal; B: 117.82 g; T: 81.53 g; W: 422.27 g;	E: 2322.37 kcal; B: 117.62 g; T: 67.70 g; W: 333.20 g;	E: 2397.76 kcal; B: 122.88 g; T: 56.47 g; W: 356.38 g;	E: 2536.26 kcal; B: 65.80 g; T: 103.31 g; W: 354.58 g;	E: 2403.99 kcal; B: 101.79 g; T: 50.45 g; W: 393.79 g;	E: 2473.60 kcal; B: 118.80 g; T: 63.18 g; W: 367.26 g;	E: 2123.83 kcal; B: 78.82 g; T: 61.40 g; W: 316.52 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	
2023-11-08 czwartek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Herbata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
		II SNI		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
2023-11-08 czwartek	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Surowka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (GLU PSZ, MLE) Surowka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL) Łopatka wieprzowa pieczona 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
2023-11-08 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy 70 g (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Dyńia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wody.w osł.niejad 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
		E: 2314.15 kcal; B: 85.74 g; T: 80.81 g; W: 323.16 g;	E: 2309.70 kcal; B: 91.81 g; T: 72.92 g; W: 330.32 g;	E: 2855.93 kcal; B: 117.27 g; T: 100.40 g; W: 381.59 g;	E: 2604.12 kcal; B: 116.37 g; T: 85.41 g; W: 362.65 g;	E: 2496.74 kcal; B: 117.00 g; T: 78.10 g; W: 339.62 g;	E: 2417.83 kcal; B: 81.48 g; T: 83.53 g; W: 348.52 g;	E: 2352.18 kcal; B: 102.24 g; T: 61.16 g; W: 359.57 g;	E: 2695.84 kcal; B: 123.24 g; T: 85.04 g; W: 371.56 g;	E: 2055.87 kcal; B: 91.89 g; T: 60.11 g; W: 290.24 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	
2023-11-10 piątek	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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Gruszka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) 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 porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Gruszka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Mus z jabłek () z/c 150 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	
		II Śni		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Ogórek kiszony 70 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Buraczki gotowane 50 g	
2023-11-10 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym* (bez mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 60 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Brokuł gotowany* 50 g	
2023-11-10 piątek	Kolejka	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>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt 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>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Schab gotowany 50 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Fasolka szparagowa z wodą* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Schab gotowany plastry 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 plastry 30 g Dyńa z wody 50 g	
		E: 2157.53 kcal; B: 102.39 g; T: 62.59 g; W: 308.27 g;	E: 2382.93 kcal; B: 107.00 g; T: 63.37 g; W: 354.71 g;	E: 2624.69 kcal; B: 109.74 g; T: 82.09 g; W: 373.07 g;	E: 2477.38 kcal; B: 134.88 g; T: 73.51 g; W: 342.29 g;	E: 2616.73 kcal; B: 138.08 g; T: 75.67 g; W: 354.44 g;	E: 2379.53 kcal; B: 94.64 g; T: 89.31 g; W: 310.47 g;	E: 2467.60 kcal; B: 117.14 g; T: 58.46 g; W: 377.99 g;	E: 2631.98 kcal; B: 135.80 g; T: 70.68 g; W: 374.04 g;	E: 2107.02 kcal; B: 81.89 g; T: 64.17 g; W: 304.48 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	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Schab gotowany 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Schab gotowany 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Schab gotowany 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,_) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Twaróg półtusty 100 g (MLE,_) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,_) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) mielona Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ,_) Chleb bezglutenowy 110 g (SOJ,_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30g (SOJ,_)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Twarożek 50 g (MLE,_) Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Twarożek 50 g (MLE,_) Bukiet jęczmieniowy z olejem* 50 g (SEL,_)	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,_) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ,_) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (SEL,_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,_) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,_) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ,_) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,_) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,_) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ,_) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 60 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 90 g (SEL,_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,_) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,_) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ,_) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (SEL,_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL,_) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ,_) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (SEL,_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,_) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,_) Ziemniaki puree 150 g (MLE,_) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,_) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,_) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ,_) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,_) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos koperkowy *(b/g, b/ml) 80 ml Ziemniaki 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,_)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,_)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Dymna z wody 50 g	
Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,_) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,_) Galairetka o smaku truskawkowym 150 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR,_) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Galairetka o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,_) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,_) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,_) Galairetka o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Ser żółty 50 g (MLE,_) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,_) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE,_) Galairetka o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,_) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Galairetka o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Ser żółty 30 g (MLE,_) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Schab gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
	E: 2117.82 kcal; B: 95.36 g; T: 75.41 g; W: 278.99 g;	E: 2239.71 kcal; B: 96.92 g; T: 66.03 g; W: 324.44 g;	E: 2801.03 kcal; B: 127.07 g; T: 92.60 g; W: 374.83 g;	E: 2593.27 kcal; B: 136.56 g; T: 89.36 g; W: 337.14 g;	E: 2438.41 kcal; B: 116.34 g; T: 75.14 g; W: 334.04 g;	E: 2160.94 kcal; B: 82.56 g; T: 73.17 g; W: 311.30 g;	E: 2349.22 kcal; B: 101.60 g; T: 61.48 g; W: 358.77 g;	E: 2667.12 kcal; B: 136.32 g; T: 78.00 g; W: 368.63 g;	E: 2160.91 kcal; B: 96.05 g; T: 69.36 g; W: 290.85 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	
2023-11-12 niedziela	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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) 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>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Dymia z wody 50 g 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 porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Dymia z wody 50 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-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Dymia z wody 50 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 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Dymia z wody 50 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>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Dymia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dymia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
		II Szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Cukinia pieczona z olejem* 50 g		
2023-11-12 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso wiewprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE</u>) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g 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 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 porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Buraczki gotowane kostka 50 g		
2023-11-12 niedziela	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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Banan 200 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>) Twarożek 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 porcjowa 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 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 Twarożek 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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR</u>) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (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>) 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wodą* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		PN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Brokuł gotowany* 50 g		
		E: 2270.24 kcal; B: 99.55 g; T: 65.82 g; W: 333.89 g;	E: 2234.58 kcal; B: 99.87 g; T: 60.33 g; W: 328.19 g;	E: 2926.95 kcal; B: 121.72 g; T: 100.67 g; W: 389.85 g;	E: 2508.26 kcal; B: 123.44 g; T: 77.40 g; W: 348.15 g;	E: 2499.53 kcal; B: 133.15 g; T: 74.60 g; W: 328.89 g;	E: 2382.02 kcal; B: 70.30 g; T: 89.56 g; W: 338.38 g;	E: 2239.57 kcal; B: 106.27 g; T: 54.39 g; W: 336.35 g;	E: 2576.71 kcal; B: 127.28 g; T: 74.78 g; W: 355.26 g;	E: 2132.07 kcal; B: 95.75 g; T: 64.53 g; W: 291.17 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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