

| | 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 | |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2023-11-27 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,_) 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-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,_) Masło extra 82% 15 g (MLE,_) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,_) Chleb bezglutenowy 110 g (SOJ,_) 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 | | | | | | | | | |
| | Obiad | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,_) Naleśniki z serem 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,_) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ,_) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,_) Ziemniaki 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,_) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ,_) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,_) Ziemniaki 150 g Brokuł gotowany* 60 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 90 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 | Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,_) Naleśniki z serem 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,_) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ,_) 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 mleka)* 400 ml (SEL,_) Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 100 g (JAJ,_) 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 | | | | | |
| | 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,_) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.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 osł.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 osł.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 osł.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 osł.niejad 50 g Filet z kurczaka 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,_) Mielona Filet z kurczaka gotowany 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 osł.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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Mus z jabłek () z/c 150 g 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,_) | | | | | | |
| | 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: 2571.97 kcal; B: 100.36 g; T: 85.75 g; W: 360.89 g; | E: 2584.39 kcal; B: 119.54 g; T: 82.60 g; W: 367.74 g; | E: 2314.48 kcal; B: 98.25 g; T: 61.75 g; W: 350.97 g; | E: 2618.90 kcal; B: 89.20 g; T: 76.23 g; W: 405.59 g; | E: 2315.01 kcal; B: 108.77 g; T: 61.41 g; W: 344.20 g; | E: 2532.29 kcal; B: 112.78 g; T: 69.67 g; W: 377.58 g; | E: 2092.76 kcal; B: 81.64 g; T: 69.81 g; W: 289.26 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 Cukrzycza lekkostrawna | W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna |
|-----------|--|---|--|---|--|---|--|--|---|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 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 Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Chleb 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 | 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>) Mus z jabłek () z/c 150 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>) 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 jabłek () z/c 150 g (<u>MLE</u>) 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 Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g (<u>MLE</u>) Dymia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | 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 SNI | | | Bułka 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>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ JAJ</u>) Ziemniaki 150 g Surówka Coleslaw (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>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</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>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 60 g Surówka Coleslaw (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>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</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>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</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 meksykański 80 g (<u>GLU PSZ SEL</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>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</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>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej b/glutenu 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 150 g Buraczki gotowane 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 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>) 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>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Galaretki drobiowaz udzca kurczaka* 100 g (<u>SEL</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>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</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>) 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g | |
| | E: 2301.66 kcal; B: 92.78 g; T: 73.76 g; W: 330.94 g; | E: 2250.10 kcal; B: 98.52 g; T: 64.88 g; W: 329.32 g; | E: 2746.42 kcal; B: 116.27 g; T: 94.11 g; W: 371.60 g; | E: 2661.08 kcal; B: 129.89 g; T: 85.09 g; W: 366.72 g; | E: 2401.45 kcal; B: 123.55 g; T: 70.11 g; W: 330.31 g; | E: 2220.95 kcal; B: 84.68 g; T: 61.45 g; W: 349.76 g; | E: 2320.12 kcal; B: 101.51 g; T: 57.75 g; W: 361.34 g; | E: 2674.14 kcal; B: 127.51 g; T: 77.95 g; W: 378.85 g; | E: 2070.76 kcal; B: 81.13 g; T: 67.37 g; W: 290.32 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka 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) Szynka 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, SO2) 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. 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-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 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, SO2) 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) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z soczewicy zielonej* 100 g 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) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) 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 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g |
| II ŚN | | | Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) 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 | Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane* 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kalafior gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi ukraińskie* z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki puree 150 g (MLE) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| PD | | | Bulka 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) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE) | 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) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE) | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (SOJ) Buraczki gotowane 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) 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-pszenno-żytni 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) Szynkowa 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-pszenno-żytni 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) 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 30 g Słupki z marchewki 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) | |
| | E: 1941.09 kcal; B: 96.28 g; T: 46.62 g; W: 295.67 g; | E: 2171.21 kcal; B: 99.44 g; T: 53.57 g; W: 331.80 g; | E: 2522.27 kcal; B: 111.86 g; T: 81.02 g; W: 345.22 g; | E: 2306.73 kcal; B: 123.46 g; T: 54.86 g; W: 353.66 g; | E: 2420.92 kcal; B: 129.59 g; T: 67.15 g; W: 333.44 g; | E: 2427.72 kcal; B: 87.47 g; T: 74.14 g; W: 367.41 g; | E: 2443.20 kcal; B: 117.06 g; T: 72.51 g; W: 339.68 g; | E: 2480.59 kcal; B: 123.42 g; T: 60.43 g; W: 374.85 g; | E: 2005.00 kcal; B: 80.14 g; T: 58.44 g; W: 294.25 g; |

| | W-wa- ONK Podstawowa | W-wa- ONK Lekkostrawna | W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna | W-wa- ONK Cukrzycowa | W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna | W-wa- ONK Beźmięśna | W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta | W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna | W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna |
|-----------|---|---|---|---|--|--|---|---|---|
| Śniadanie | Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt (MLE.) Dziateł 25 g 1 szt Herbata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Kasza jagłana 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 | Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 | Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza jagłana 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 Szt | | | 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.) Jabłko 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, 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, 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, PSZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, 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, 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, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, PSZ.) Jabłko 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, 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, 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 | |
| Kolejca | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salatka jarzynowa* 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.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salatka jarzynowa* 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.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salatka jarzynowa* 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.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Schab gotowany 50 g Salatka jarzynowa* 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Salatka jarzynowa* 100 g (MLE, 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: 2352.76 kcal; B: 81.19 g; T: 80.08 g; W: 344.73 g; | E: 2204.52 kcal; B: 91.96 g; T: 68.98 g; W: 315.75 g; | E: 2841.37 kcal; B: 116.84 g; T: 106.41 g; W: 368.25 g; | E: 2711.71 kcal; B: 134.24 g; T: 96.94 g; W: 351.93 g; | E: 2371.27 kcal; B: 124.49 g; T: 73.06 g; W: 315.75 g; | E: 2343.06 kcal; B: 81.98 g; T: 77.41 g; W: 348.38 g; | E: 2407.96 kcal; B: 108.42 g; T: 64.54 g; W: 360.66 g; | E: 2686.85 kcal; B: 125.46 g; T: 80.49 g; W: 380.88 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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Hummus 100 g (SEZ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SOJ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g |
| II SN | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Ogórek kiszony 50 g | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Cukinia pieczona z olejem* 50 g | |
| Obiad | Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (SEL.) 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.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami* (bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB.) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Dymia z wody 50 g | |
| Kolejca | 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.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomarańcza 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.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Szpinakowa z zacierką* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| PN | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.) | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastry 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g | |
| | E: 2144.60 kcal; B: 87.15 g; T: 69.93 g; W: 304.14 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: 2466.11 kcal; B: 98.89 g; T: 93.13 g; W: 317.07 g; | E: 2356.56 kcal; B: 110.86 g; T: 71.49 g; W: 326.93 g; | E: 2478.47 kcal; B: 121.38 g; T: 73.44 g; W: 343.86 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 |
|-----------|--|--|---|---|---|--|--|---|---|
| Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzową z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Dżem 25 g 1 szt 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.) 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 Schab gotowany * 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzową 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 wieprzową z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 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-pszeniczny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z liściem wieprzową z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU, OW.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 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.) Dżem 25 g 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 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 Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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 | |
| Obiad | Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, GOR.) Bigos 300 g (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki 150 g Gruszka 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL, GOR.) 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, GOR.) 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, GOR.) 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, GOR.) 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, GOR.) Knedle ze śliwką* 300 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gruszka 200 g | Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL, GOR.) 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, GOR.) 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, GOR.) 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.) | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.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 | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) 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 z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 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.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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-pszeniczny 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, GOR.) 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Buraczki gotowane 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 Galaretko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| PN | | | | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 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 Dyńa z wody 50 g | |
| | E: 2241.01 kcal; B: 69.01 g; T: 76.52 g; W: 335.82 g; | E: 2084.68 kcal; B: 91.17 g; T: 60.12 g; W: 304.05 g; | E: 2626.36 kcal; B: 112.76 g; T: 90.06 g; W: 350.71 g; | E: 2472.15 kcal; B: 112.18 g; T: 79.04 g; W: 354.15 g; | E: 2261.60 kcal; B: 106.59 g; T: 69.86 g; W: 310.93 g; | E: 2567.15 kcal; B: 81.53 g; T: 91.36 g; W: 370.99 g; | E: 2131.13 kcal; B: 97.47 g; T: 54.89 g; W: 322.17 g; | E: 2503.87 kcal; B: 128.76 g; T: 72.23 g; W: 347.39 g; | E: 2024.54 kcal; B: 82.97 g; T: 65.50 g; W: 278.08 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 Miód (25g) 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 Miód (25g) 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 Miód (25g) 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.) Miód (25g) 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.) Miód (25g) 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.) Miód (25g) 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 Miód (25g) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 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 Filet z kurczaka gotowany 30 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 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 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 Filet z kurczaka gotowany 50 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: 2204.44 kcal; B: 101.37 g; T: 65.53 g; W: 311.63 g; | E: 2763.33 kcal; B: 116.67 g; T: 93.58 g; W: 372.59 g; | E: 2501.08 kcal; B: 125.15 g; T: 89.29 g; W: 322.88 g; | E: 2430.94 kcal; B: 133.90 g; T: 76.58 g; W: 311.52 g; | E: 2186.55 kcal; B: 90.54 g; T: 70.18 g; W: 308.51 g; | E: 2484.65 kcal; B: 120.33 g; T: 70.47 g; W: 352.57 g; | E: 2580.84 kcal; B: 130.38 g; T: 80.21 g; W: 347.31 g; | E: 2110.45 kcal; B: 86.06 g; T: 72.96 g; W: 281.77 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-pszenno-żytni 50 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 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 Pomidor 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.) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w.osl.niejad 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.) Hummus z ciecierzycy 100 g (MLE.) Pomidor 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 30 g Dymna 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 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 Szynekowa 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.) Szynekowa 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.) Szynekowa 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 z twarogiem z/c 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 z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Ilus 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.) Ryż na sytko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż 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 zjedomska 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 z twarogiem z/c 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 z twarogiem z/c 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 (MLE.) 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.) Ryż na sytko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wiewprzowy) b/gl 120 g (JAJ, SEL.) Ryż 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.) Ryż 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 Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) | 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 | |
| Kolejca | 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.) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) 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.) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) 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 Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) 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.) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) 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.) 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.) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) 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: 2378.50 kcal; B: 93.69 g; T: 65.83 g; W: 368.12 g; | E: 2475.70 kcal; B: 90.23 g; T: 67.07 g; W: 386.63 g; | E: 2759.81 kcal; B: 118.76 g; T: 98.44 g; W: 357.43 g; | E: 2693.92 kcal; B: 134.47 g; T: 86.02 g; W: 368.14 g; | E: 2639.80 kcal; B: 117.82 g; T: 72.46 g; W: 388.63 g; | E: 2405.22 kcal; B: 80.37 g; T: 73.66 g; W: 367.34 g; | E: 2473.72 kcal; B: 115.54 g; T: 73.41 g; W: 347.84 g; | E: 2710.86 kcal; B: 127.96 g; T: 81.88 g; W: 376.34 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 (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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) 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 30 g (SOJ) 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 30 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) 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 30 g (SOJ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Makaron 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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) 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 | Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ MLE) 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 30 g (SOJ) 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-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) Cukinia pieczona z olejem* 50 g | |
| 2023-12-05 wtorek | Obiad | Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) 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 (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 150 g Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ) 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 (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) 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 (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki puree 150 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL) Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL) 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 (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Papryka konserwowa 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Papryka konserwowa 50 g | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Buraczki gotowane 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) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 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) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Wielowarzynna 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL) 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 (RYB, SEL) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE) | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ddynia 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: 2628.98 kcal; B: 111.14 g; T: 85.11 g; W: 367.04 g; | E: 2641.97 kcal; B: 125.69 g; T: 85.85 g; W: 367.41 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: 2615.43 kcal; B: 121.91 g; T: 71.72 g; W: 383.35 g; | E: 2022.46 kcal; B: 86.68 g; T: 71.59 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 Beźmięsna | W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta | W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna | W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna | |
|------------------|--|---|--|---|--|---|---|---|--|---|
| 2023-12-06 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 wiewprzowy 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 wiewprzowy 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g 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 wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | 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 wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Schab gotowany 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 Schab 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 wiewprzowy 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | |
| | | II ŚN | | Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Sałatka 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>) Cukinia pieczona 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 50 g Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Banana 200 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata 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>) Marchew gotowana 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: 2424.51 kcal; B: 124.70 g; T: 58.69 g; W: 356.38 g; | E: 2536.26 kcal; B: 65.80 g; T: 103.31 g; W: 354.58 g; | E: 2420.04 kcal; B: 102.88 g; T: 51.79 g; W: 393.79 g; | E: 2472.60 kcal; B: 118.80 g; T: 63.18 g; W: 367.01 g; | E: 2150.58 kcal; B: 80.63 g; T: 63.63 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 Beźmięsna | W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta | W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna | W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna | |
|---------------------|----------------------|---|--|--|---|--|--|---|--|--|
| 2023-12-07 czwartek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) 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 (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Dżem 25 g 1 szt 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 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 (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 30 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g | |
| 2023-12-07 czwartek | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surowka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 60 g Surowka wielowarzywna z olejem b/c 90 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surowka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (<u>SEL</u>) Łopata 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 (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g | |
| 2023-12-07 czwartek | Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy 70 g (<u>JAJ</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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy 70 g (<u>JAJ</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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet z ciecierzycy 70 g (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynkowa dębowa kiel wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 30 g Cukinia pieczona z olejem * 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 Cukrzycza lekkostrawna | W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna |
|-----------|--|--|---|---|---|---|---|--|---|
| Śniadanie | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 200 g 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 plasty 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-pszenny 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>) Szynka 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Mandarynka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) 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 jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g |
| II ŚN | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Buraczki gotowane 50 g | |
| Obiad | Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | 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>) Ziemniaki 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Warzywa po grecku* 60 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 90 g 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>) Ziemniaki 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</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 smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | 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 | | | Bułka 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>) 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 | |
| Kolejca | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa 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 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 Szynkowa 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) | Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) 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>) Bułka 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem * 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 Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| PN | | | | Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Schab gotowany plasty 30 g Rozdkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>) | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Schab gotowany plasty 30 g Dyńa z wody 50 g | |
| | E: 2310.81 kcal; B: 102.53 g; T: 75.61 g; W: 316.68 g; | E: 2382.93 kcal; B: 107.00 g; T: 63.37 g; W: 354.71 g; | E: 2613.14 kcal; B: 110.67 g; T: 80.53 g; W: 372.13 g; | E: 2463.43 kcal; B: 135.62 g; T: 71.93 g; W: 340.98 g; | E: 2616.73 kcal; B: 138.08 g; T: 75.67 g; W: 354.44 g; | E: 2532.81 kcal; B: 94.78 g; T: 102.33 g; W: 318.88 g; | E: 2467.60 kcal; B: 117.14 g; T: 58.46 g; W: 377.99 g; | E: 2620.44 kcal; B: 136.74 g; T: 69.12 g; W: 373.10 g; | E: 2133.77 kcal; B: 83.71 g; T: 66.39 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 Cukrzyca 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata 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 napój sojowy 400 ml (SOJ,) 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 | 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,) 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | 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 Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Ryż na napój sojowy 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g |
| II Śni | | | 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,) | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL,) | |
| Obiad | Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Kasza gryczana 150 g 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 JECZ,) 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 JECZ,) 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 JECZ,) Buraczki gotowane 150 g 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 JECZ,) 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 drobiowe 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 JECZ,) 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-pszenno-żytni 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 Dymia z wody 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,) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Galearetka 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,) Galearetka o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozrob. 50 g (SOJ, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (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,) 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,) Galearetka 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,) 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,) Galearetka 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,) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Galearetka o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| PN | | | | Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 Cukinia pieczona z olejem* 50 g | |
| | E: 2181.14 kcal; B: 98.94 g; T: 77.56 g; W: 286.66 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: 2192.12 kcal; B: 82.21 g; T: 73.19 g; W: 319.58 g; | E: 2332.42 kcal; B: 101.89 g; T: 59.54 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 |
|-----------|--|--|---|--|---|---|--|---|---|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Papryka świeża 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,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Dymia z wody 50 g 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 Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Dymia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Dymia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g | Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 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,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) 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 (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Dymia 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g Dymia 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 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 | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, SEL,) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kluski śląskie* 150 g (JAJ,) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, SEL,) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (JAJ, MLE, SEL,) Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (MLE,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,) 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 (GLU PSZ, SEL,) Mięso wiewprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki puree 150 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
| | PD | | | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane kostka 50 g | |
| Kolacja | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab gotowany plasty 50 g Twarożek 100 g (MLE,) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR,) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,) Mus z banana 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Brokuł gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml | Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml |
| | PN | | | Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,) | | | | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,) Fasolka szparagowa z wody* 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: 2905.42 kcal; B: 122.97 g; T: 97.98 g; W: 389.35 g; | E: 2486.73 kcal; B: 124.69 g; T: 74.72 g; W: 347.65 g; | E: 2449.53 kcal; B: 126.95 g; T: 67.90 g; W: 337.59 g; | E: 2372.26 kcal; B: 70.21 g; T: 88.79 g; W: 337.79 g; | E: 2239.57 kcal; B: 106.27 g; T: 54.39 g; W: 336.35 g; | E: 2555.18 kcal; B: 128.53 g; T: 72.10 g; W: 354.76 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,