

	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,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	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,) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g 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,) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) 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 Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Cukinia pieczona z olejem * 50 g 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,) Sernik 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) mielona Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 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,) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	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,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Buraczki gotowane 50 g	
Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL,) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL,) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,)	Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) * 400 ml (SEL,) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki 150 g Fasolka szparagowa z wody* 60 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 90 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL,) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,) Jabłko pieczone 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki 150 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL,) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki puree 150 g (MLE,) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL,) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 120 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL,) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/g 120 g (JAJ, SEL,) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,)			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) 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,) Miód (25g) 1 szt 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,) Miód (25g) 1 szt 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,) 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 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	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,) Dynia z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,) Miód (25g) 1 szt 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,) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL,)	
	E: 2031.34 kcal; B: 59.94 g; T: 78.55 g; W: 286.46 g;	E: 2245.63 kcal; B: 70.06 g; T: 53.28 g; W: 386.02 g;	E: 2626.73 kcal; B: 115.42 g; T: 88.25 g; W: 355.01 g;	E: 2413.12 kcal; B: 116.03 g; T: 76.81 g; W: 340.92 g;	E: 2434.22 kcal; B: 105.74 g; T: 58.19 g; W: 386.41 g;	E: 2186.68 kcal; B: 68.43 g; T: 92.15 g; W: 287.52 g;	E: 2155.38 kcal; B: 97.04 g; T: 59.85 g; W: 319.21 g;	E: 2503.05 kcal; B: 115.56 g; T: 71.64 g; W: 363.43 g;	E: 2023.79 kcal; B: 77.12 g; T: 72.43 g; W: 270.79 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 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) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (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 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (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 50 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (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	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II SNI			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt 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.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kolekt schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, SOJ.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Dymia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, SOJ.) Kopytka ziemniaczane* 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Dymia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, SOJ.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ.) Dymia z wody 60 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, SOJ.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Dymia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, SOJ.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Dymia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ, SOJ.) Makaron 150 g (GLU PSZ.) Dymia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka wieprzowa z szynki duszona b/glutenu 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki 150 g Dymia z wody 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.) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowaz udzca kurczaka* 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretki drobiowaz udzca kurczaka* 100 g (SEL.) 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) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowaz udzca kurczaka* 100 g (SEL.) Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretki drobiowaz udzca kurczaka* 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Galaretki drobiowaz udzca kurczaka* 100 g (SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
	E: 2158.46 kcal; B: 92.89 g; T: 69.98 g; W: 300.00 g;	E: 2202.46 kcal; B: 100.25 g; T: 65.32 g; W: 309.52 g;	E: 2765.59 kcal; B: 117.00 g; T: 95.72 g; W: 364.90 g;	E: 2579.33 kcal; B: 141.70 g; T: 79.19 g; W: 342.25 g;	E: 2347.51 kcal; B: 126.87 g; T: 69.78 g; W: 309.83 g;	E: 2312.96 kcal; B: 75.71 g; T: 85.85 g; W: 320.94 g;	E: 2239.20 kcal; B: 108.47 g; T: 57.53 g; W: 330.10 g;	E: 2704.47 kcal; B: 139.37 g; T: 77.37 g; W: 372.16 g;	E: 2007.87 kcal; B: 80.43 g; T: 69.83 g; W: 265.57 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca 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-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Fomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Plat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mielona Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mielona Schab gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) 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.) Ser żółty 30 g (MLE.) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dymia z wody 50 g		
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 90 g Buraczki gotowane 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Placki ziemniaczane 3 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Zrazik drobiowy z udźcą gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Brokuł gotowany* 50 g		
Kolejka	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.) Gruszka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-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.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Filet z kurczaka plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasztet z soczewicy * 70 g (JAJ.) Gruszka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 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 brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Fasolka pasztet z soczewicy * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka plastry 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN				Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)		
	E: 2159.11 kcal; B: 77.71 g; T: 65.97 g; W: 329.03 g;	E: 2136.17 kcal; B: 83.40 g; T: 53.73 g; W: 339.54 g;	E: 2629.79 kcal; B: 103.08 g; T: 78.52 g; W: 389.12 g;	E: 2575.49 kcal; B: 112.10 g; T: 83.01 g; W: 372.36 g;	E: 2324.37 kcal; B: 108.67 g; T: 59.08 g; W: 348.95 g;	E: 2543.02 kcal; B: 73.10 g; T: 105.69 g; W: 342.05 g;	E: 2361.17 kcal; B: 104.87 g; T: 56.02 g; W: 370.52 g;	E: 2509.36 kcal; B: 112.19 g; T: 67.05 g; W: 377.29 g;	E: 2097.13 kcal; B: 79.93 g; T: 62.34 g; W: 307.72 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) 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>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ GOR</u>)	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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ GOR</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL GLU ŻYT</u>) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * Onkologia 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * Onkologia 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL GLU ŻYT</u>) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Leczo z drobiem-dieta * Onkologia 150 g Brokuł gotowany* 60 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 90 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * Onkologia 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * Onkologia 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ MLE SEL GLU ŻYT</u>) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * Onkologia 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * Onkologia 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL</u>) Ryz na sypko 150 g Leczo z drobiem-dieta * Onkologia 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 Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Buraczki gotowane 50 g	
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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>JAJ MLE SEL GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Schab gotowany plastry 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ MLE SEL GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Schab gotowany 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Schab gotowany 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
	E: 2135.78 kcal; B: 82.92 g; T: 60.92 g; W: 327.23 g;	E: 2072.55 kcal; B: 81.76 g; T: 51.69 g; W: 330.77 g;	E: 2621.37 kcal; B: 98.94 g; T: 86.23 g; W: 374.31 g;	E: 2540.54 kcal; B: 116.45 g; T: 69.11 g; W: 386.49 g;	E: 2309.30 kcal; B: 120.54 g; T: 60.62 g; W: 331.07 g;	E: 2252.61 kcal; B: 73.73 g; T: 77.22 g; W: 329.77 g;	E: 2434.05 kcal; B: 118.82 g; T: 64.59 g; W: 356.73 g;	E: 2569.20 kcal; B: 118.15 g; T: 62.24 g; W: 397.12 g;	E: 2075.22 kcal; B: 82.69 g; T: 64.66 g; W: 294.66 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/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-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ...) Masło extra 82% 15 g (MLE, ...) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW, ...) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ, ...) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ...) Masło extra 82% 15 g (MLE, ...) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW, ...) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na n/sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ, ...) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ...) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR, ...) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ, ...) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ...) Masło extra 82% 15 g (MLE, ...) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW, ...) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ, ...) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ...) Masło extra 82% 15 g (MLE, ...) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU, OW, ...) Schab gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ, ...) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ...) Masło extra 82% 15 g (MLE, ...) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU, OW, ...) Schab gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 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, ...) Mielona Schab gotowany 30 g (GLU, PSZ, ...) Masło extra 82% 15 g (MLE, ...) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW, ...) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ, ...) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ, ...) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ...) Masło extra 82% 15 g (MLE, ...) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU, OW, ...) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ, ...) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, ...) Cukinia pieczona z olejem * 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 Schab gotowany plastry 30 g Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ...) Schab gotowany plastry 30 g Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ...) Schab gotowany plastry 30 g Buraczki plastry 50 g	
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, ...) Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, ...) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL, ...) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB, ...) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE, ...) Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL, ...) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL, ...) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB, ...) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU, PSZ, MLE, ...) Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL, ...) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL, ...) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB, ...) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE, ...) Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL, ...) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL, ...) Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, ...) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, ...) Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, ...) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL, ...) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB, ...) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE, ...) Ziemniaki puree 150 g (MLE, ...) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL, ...) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL, ...) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB, ...) Sos cytrynowy 80 ml (GLU, PSZ, MLE, ...) Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL, ...) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL, ...) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB, ...) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml (RYB, ...) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL, ...) Ziemniaki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, ...) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, ...) 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, ...) Brokuł gotowany* 50 g	
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ...) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ...) Masło extra 82% 15 g (MLE, ...) Twarożek 100 g (MLE, ...) 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, ...) 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 Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Banan 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, ...) Twarożek 100 g (MLE, ...) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ...) Masło extra 82% 15 g (MLE, ...) Twarożek 100 g (MLE, ...) Filet z kurczaka gotowany 50 g Banan 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, ...) Twarożek 100 g (MLE, ...) Pomarańcza 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL, ...) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ, ...) Masło extra 82% 15 g (MLE, ...) Twarożek 100 g (MLE, ...) Masło extra 82% 15 g (MLE, ...) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, ...) Mus z banana 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ...) Masło extra 82% 15 g (MLE, ...) Twarożek 100 g (MLE, ...) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN			Pomidor 50 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ...) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Pomidor 50 g Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ...) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT, ...) Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	
	E: 2206.66 kcal; B: 95.27 g; T: 66.85 g; W: 319.12 g;	E: 2216.07 kcal; B: 93.34 g; T: 62.58 g; W: 330.78 g;	E: 2754.40 kcal; B: 116.61 g; T: 92.25 g; W: 376.79 g;	E: 2376.01 kcal; B: 126.67 g; T: 68.47 g; W: 335.32 g;	E: 2402.84 kcal; B: 129.61 g; T: 67.03 g; W: 331.11 g;	E: 2318.96 kcal; B: 94.20 g; T: 74.81 g; W: 333.19 g;	E: 2394.15 kcal; B: 108.64 g; T: 64.89 g; W: 354.50 g;	E: 2545.92 kcal; B: 126.69 g; T: 73.06 g; W: 359.16 g;	E: 2173.15 kcal; B: 84.27 g; T: 73.29 g; W: 298.82 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2023-12-16 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g Salata zielona 10 g 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	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 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab gotowany 30 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 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-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g 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>) mielona Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 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>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SOJ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
		II SN		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Ddynia z wody 50 g	
2023-12-16 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wiewprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wiewprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wiewprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 60 g Salatka szwedzka z olejem b/c 90 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wiewprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Mięso wiewprzowe mielone z marchewką 120 g Sos bazylkowy* 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	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wiewprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wiewprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osł.niejad 30 g	Chleb razowy żytnio-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 Pomidor 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	
2023-12-16 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Galarętko o smaku truskawkowym 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Galarętko o smaku truskawkowym 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Galarętko o smaku truskawkowym 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
		PN		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Słupki z marchewki 50 g					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
		E: 2422.78 kcal; B: 106.39 g; T: 90.07 g; W: 313.83 g;	E: 2165.21 kcal; B: 91.76 g; T: 60.75 g; W: 323.31 g;	E: 2692.54 kcal; B: 121.72 g; T: 91.95 g; W: 356.85 g;	E: 2480.34 kcal; B: 129.84 g; T: 75.63 g; W: 345.08 g;	E: 2363.91 kcal; B: 111.18 g; T: 69.86 g; W: 332.91 g;	E: 2033.86 kcal; B: 70.66 g; T: 70.88 g; W: 288.77 g;	E: 2363.58 kcal; B: 115.57 g; T: 61.39 g; W: 349.21 g;	E: 2578.14 kcal; B: 126.76 g; T: 72.44 g; W: 368.55 g;	E: 2062.43 kcal; B: 88.77 g; T: 69.25 g; W: 275.91 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzykowa 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody.w.osł.niejad 30 g Ciasło drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody.w.osł.niejad 30 g Ciasło drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na napoju sjojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody.w.osł.niejad 30 g Marchew gotowana z olejem* 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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody.w.osł.niejad 30 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody.w.osł.niejad 50 g Ciasło drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Ciasło drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody.w.osł.niejad 30 g Ciasło drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Buraćki plasty 50 g	Kasza kukurydziana na napoju sjojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g
II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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 plasty 30 g Buraćki plasty 50 g		
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Surówka Coleslaw (bez mleka) 90 g (JAJ, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 90 g (JAJ, GOR.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Jabko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD			Bulka 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-pszenno-żytni 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.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g		
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banana 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Banana 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Mus z banana 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Banana 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 30 g Dyńa z wody 50 g		
	E: 2304.41 kcal; B: 98.96 g; T: 73.07 g; W: 325.62 g;	E: 2442.52 kcal; B: 105.08 g; T: 71.87 g; W: 348.09 g;	E: 2918.46 kcal; B: 126.11 g; T: 103.06 g; W: 378.97 g;	E: 2756.03 kcal; B: 138.17 g; T: 104.97 g; W: 336.68 g;	E: 2630.47 kcal; B: 140.79 g; T: 76.54 g; W: 348.77 g;	E: 2509.61 kcal; B: 76.67 g; T: 59.16 g; W: 432.71 g;	E: 2550.33 kcal; B: 126.14 g; T: 66.38 g; W: 366.71 g;	E: 2709.46 kcal; B: 136.66 g; T: 89.93 g; W: 345.15 g;	E: 2145.21 kcal; B: 92.50 g; T: 67.52 g; W: 293.13 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 jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (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	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) 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 Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II Śni							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	
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy* 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	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryz na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Ryz na sypko 150 g Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE.) Pomidor 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml 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.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mielona 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 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.) Dymna z wody 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SOJ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem* 50 g	
	E: 2420.22 kcal; B: 86.95 g; T: 67.54 g; W: 379.43 g;	E: 2135.78 kcal; B: 67.99 g; T: 52.00 g; W: 357.66 g;	E: 2715.06 kcal; B: 100.51 g; T: 88.43 g; W: 389.60 g;	E: 2502.06 kcal; B: 117.69 g; T: 78.94 g; W: 356.69 g;	E: 2372.53 kcal; B: 106.77 g; T: 60.93 g; W: 357.96 g;	E: 2537.83 kcal; B: 91.14 g; T: 78.84 g; W: 380.81 g;	E: 2374.28 kcal; B: 107.26 g; T: 61.79 g; W: 358.78 g;	E: 2552.76 kcal; B: 113.60 g; T: 71.20 g; W: 375.70 g;	E: 2174.30 kcal; B: 80.82 g; T: 71.94 g; W: 303.73 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 jęczmieńne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki jęczmieńne na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szyunka kostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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 Cukier 25 g	Płatki jęczmieńne na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokół gotowany* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
II SNI			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.) Ogórek kiszony 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.) Ogórek kiszony 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
Obiad	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 60 g Surówka wykwinna z olejem b/c 90 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU, PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 70 g Papryka świeża 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany 70 g Buraczki plasty 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.) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem * plasty 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * plasty 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.) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * plasty 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.) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mielona Schab gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) Cukinia pieczona z olejem * plasty 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.) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody.w osl.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * plasty 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.) Cukinia pieczona z olejem * plasty 50 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.) Rozkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)				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: 2138.30 kcal; B: 105.09 g; T: 65.66 g; W: 295.59 g;	E: 2076.79 kcal; B: 102.64 g; T: 57.16 g; W: 299.28 g;	E: 2777.10 kcal; B: 138.80 g; T: 89.10 g; W: 364.90 g;	E: 2514.50 kcal; B: 150.76 g; T: 76.23 g; W: 331.20 g;	E: 2348.14 kcal; B: 133.26 g; T: 69.80 g; W: 307.18 g;	E: 2598.45 kcal; B: 84.64 g; T: 98.52 g; W: 355.91 g;	E: 2450.72 kcal; B: 124.24 g; T: 73.37 g; W: 336.26 g;	E: 2538.15 kcal; B: 151.42 g; T: 65.33 g; W: 349.98 g;	E: 2083.86 kcal; B: 95.31 g; T: 60.05 g; W: 296.47 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK 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.) 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	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.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Buraczki plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Buraczki plastry 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.) 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	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.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Buraczki plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Buraczki gotowane 50 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.) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Buraczki plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryz na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II SNI		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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Słupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surówka z marchwi z olejem b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto wegetariańskie z tofu* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Brokół gotowany* 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.) 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Galearetka o smaku truskawkowym 150 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) 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.) Serek a'la homogenizowany 100 g (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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) 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.) Szynka z liściem wiewprzowa z dodatkiem wody i białek mleka wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z liściem wiewprzowa z dodatkiem wody i białek mleka wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Dyńka z wody 50 g	
	E: 2097.66 kcal; B: 87.98 g; T: 67.47 g; W: 300.47 g;	E: 2124.60 kcal; B: 84.11 g; T: 58.06 g; W: 325.88 g;	E: 2718.73 kcal; B: 116.14 g; T: 88.26 g; W: 376.59 g;	E: 2488.30 kcal; B: 117.89 g; T: 77.97 g; W: 355.49 g;	E: 2312.80 kcal; B: 109.37 g; T: 63.41 g; W: 335.29 g;	E: 2164.41 kcal; B: 74.09 g; T: 71.69 g; W: 317.15 g;	E: 2272.71 kcal; B: 102.33 g; T: 58.96 g; W: 342.91 g;	E: 2512.11 kcal; B: 112.43 g; T: 67.31 g; W: 377.75 g;	E: 2023.14 kcal; B: 78.11 g; T: 59.26 g; W: 297.07 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na napój sojowym 400 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ,) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na napój sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane ki M 2 szt (JAJ,) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
				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,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	
2023-12-21 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron penne/ziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron penne/ziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 60 g Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 90 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron wegetariański 300 g (GLU PSZ,) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki puree 150 g (MLE,) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,) Bitka schabowa (bez glutenu) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
				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,) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Ogórek kiszony 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,) Dymia z wody 50 g	
2023-12-21 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab gotowany 50 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasztet z fasoli* 70 g (JAJ,) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Mielona Schab gotowany 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Mus z jabłek (l) z/c 150 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
					Chleb razowy żytnio-pszenny 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		
		E: 2142.19 kcal; B: 71.20 g; T: 68.82 g; W: 325.68 g;	E: 1979.30 kcal; B: 81.26 g; T: 54.22 g; W: 301.81 g;	E: 2507.19 kcal; B: 104.17 g; T: 80.99 g; W: 352.06 g;	E: 2468.21 kcal; B: 104.98 g; T: 74.54 g; W: 368.79 g;	E: 2235.56 kcal; B: 116.58 g; T: 64.61 g; W: 306.63 g;	E: 2152.20 kcal; B: 67.44 g; T: 64.59 g; W: 341.16 g;	E: 2113.23 kcal; B: 102.53 g; T: 52.75 g; W: 318.85 g;	E: 2445.96 kcal; B: 114.09 g; T: 63.98 g; W: 366.03 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2023-12-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Mandarynka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na napoju sojowym 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Ogórek kiszony 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 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>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) mielona Schab gotowany 30 g Mus z jabłek () z/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ JAJ MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ</u>) Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
		II Śni		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Schab gotowany 60 g Stupki z marchewki 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Schab gotowany 60 g Dymia z wody 50 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE SEL GLU JECZ</u>) Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLUPSZ JAJ RYB</u>) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 60 g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL GLU JECZ</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u>)				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Filet z kurczaka gotowany 30 g Brokuł gotowany* 50 g		
	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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * plastery 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 Płat szynkowy - produkt wstępny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ SOJ</u>) Cukinia pieczona z olejem * plastery 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Cukinia pieczona z olejem * plastery 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL GLU JECZ</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Cukinia pieczona z olejem * plastery 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Szynka z liściem wierzpowa z dodatkiem wody i białek mleka wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ MLE GLU OW</u>) Pomidor 50 g				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ GLU ŻYT</u>) Szynka z liściem wierzpowa z dodatkiem wody i białek mleka wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ MLE GLU OW</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>)		
		E: 2303.43 kcal; B: 95.90 g; T: 75.76 g; W: 322.49 g;	E: 2168.12 kcal; B: 95.43 g; T: 59.54 g; W: 323.52 g;	E: 2652.26 kcal; B: 113.95 g; T: 85.12 g; W: 370.18 g;	E: 2480.24 kcal; B: 142.31 g; T: 68.57 g; W: 346.86 g;	E: 2398.12 kcal; B: 123.34 g; T: 68.32 g; W: 333.12 g;	E: 2224.47 kcal; B: 96.33 g; T: 65.95 g; W: 322.12 g;	E: 2392.75 kcal; B: 109.42 g; T: 57.65 g; W: 371.24 g;	E: 2629.25 kcal; B: 143.31 g; T: 68.63 g; W: 372.25 g;	E: 2035.39 kcal; B: 86.87 g; T: 57.63 g; W: 295.63 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (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	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany plasterki 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 30 g Słupki z marchewki 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany plasterki 50 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 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	Bulka 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 Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE.) 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.) Schab gotowany 30 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SOJ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g
	II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Papryka świeża 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Bukiet jęczmieniowy z olejem* 50 g (SEL.)	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ryz na sypko 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ryz na sypko 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 90 g (SEL.) Buraczki gotowane 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ryz na sypko 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ryz na sypko 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko 150 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ.) Ryz na sypko 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml Ryz na sypko 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g (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.) Ser żółty 30 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR.) Marchew gotowana z olejem* 50 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (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.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasterki 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasterki 30 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasterki 30 g Dyńa z wody 50 g		
	E: 2207.08 kcal; B: 95.07 g; T: 75.37 g; W: 299.66 g;	E: 2360.16 kcal; B: 96.65 g; T: 64.71 g; W: 357.03 g;	E: 2868.83 kcal; B: 122.85 g; T: 91.18 g; W: 399.83 g;	E: 2750.00 kcal; B: 143.97 g; T: 88.95 g; W: 366.65 g;	E: 2528.86 kcal; B: 121.82 g; T: 70.47 g; W: 360.73 g;	E: 2277.03 kcal; B: 92.96 g; T: 77.63 g; W: 312.06 g;	E: 2385.46 kcal; B: 108.64 g; T: 51.74 g; W: 383.32 g;	E: 2717.54 kcal; B: 133.11 g; T: 75.31 g; W: 388.56 g;	E: 2211.41 kcal; B: 90.43 g; T: 67.93 g; W: 312.69 g;

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekkostrawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Rozdrobniona/Mielona/Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 400 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Szyngwka debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 25 g	mielona Placki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) 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 jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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 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 1 szt (JAJ.) 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 Schab gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 50 g			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Schab gotowany 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony 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 prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Pulpet ryбно-warzywny* 120 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU, PSZ.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU, PSZ.) Makaron 150 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony 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 prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Pulpet ryбно-warzywny* 120 g (GLU, PSZ, JAJ, RYB, SEL.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Makaron 150 g (GLU, PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu)* 400 ml Pulpet ryбно-warzywny* b/glutenu 120 g (JAJ, RYB, SEL.) Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 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 Szyngka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE.)			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Szyngka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)		
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.) Ryba (miruna) po grecku* dieta b/gl 100 g (GLU, PSZ, RYB, SEL.) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB.) Śledź z cebulką w oleju 60 g (RYB, MLE, SEL.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Makowiec 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Kompot z suszu 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku* dieta b/gl 100 g (GLU, PSZ, RYB, SEL.) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.) Kompot z suszu 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* dieta b/gl 100 g (GLU, PSZ, RYB, SEL.) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.) Kompot z suszu 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku* dieta b/gl 100 g (GLU, PSZ, RYB, SEL.) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.) Kompot z suszu b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku* dieta b/gl 100 g (GLU, PSZ, RYB, SEL.) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.) Kompot z suszu 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.) Ryba (miruna) po grecku* dieta b/gl 100 g (GLU, PSZ, RYB, SEL.) Śledź z cebulką w oleju 60 g (RYB, MLE, SEL.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salata zielona 10 g Makowiec 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku* dieta b/gl 100 g (GLU, PSZ, RYB, SEL.) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB.) Ryba (miruna) po grecku* dieta b/gl 100 g (GLU, PSZ, RYB, SEL.) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.) Kompot z suszu b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku* dieta b/gl 100 g (GLU, PSZ, RYB, SEL.) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Babka piaskowa 50 g (GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE.) Kompot z suszu b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ryba (miruna) po grecku* dieta b/gl 100 g (GLU, PSZ, RYB, SEL.) Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB.) Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Ciastka bezglutenowe 50 g (JAJ.) Kompot z suszu 250 ml
	PN			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.) Buraczki gotowane plasty 50 g	
	E: 2741.25 kcal; B: 98.36 g; T: 96.47 g; W: 389.59 g;	E: 2477.61 kcal; B: 99.64 g; T: 64.29 g; W: 388.68 g;	E: 3185.66 kcal; B: 126.37 g; T: 116.01 g; W: 420.97 g;	E: 2961.22 kcal; B: 134.15 g; T: 90.54 g; W: 428.97 g;	E: 2598.57 kcal; B: 115.25 g; T: 70.39 g; W: 389.71 g;	E: 2744.25 kcal; B: 91.84 g; T: 92.17 g; W: 402.39 g;	E: 2651.04 kcal; B: 113.95 g; T: 74.01 g; W: 394.05 g;	E: 2925.24 kcal; B: 139.26 g; T: 75.19 g; W: 440.72 g;	E: 2296.27 kcal; B: 82.63 g; T: 86.87 g; W: 297.27 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,