

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Paszтет wieprzowy z żurawiną + 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE₁</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE₁</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE₁</u>) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE₁</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE₁</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (<u>MLE₁</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z fasoli z cebulką + 30 g Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE₁</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>)	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL₁</u>) Kapusta gotowana z pieczarkami + 180 g (<u>SOJ, MLE, S02₁</u>) Makaron świderki. 180 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₁</u>)	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL₁</u>) Sos jarzynowo-drobiowy + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL₁</u>) Sos jarzynowo-drobiowy + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL₁</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Fasolka szparagowa żółta + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL₁</u>) Kapusta gotowana z pieczarkami + 180 g (<u>SOJ, MLE, S02₁</u>) Makaron świderki. 180 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE₁</u>)	
	PD			Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ₁</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE₁</u>) Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ₁</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ₁</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE₁</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ₁</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE₁</u>) Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE₁</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ₁</u>) Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE₁</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE₁</u>) Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ₁</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ₁</u> , może zawierać: <u>ORZ, SEZ₁</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE₁</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ₁</u>)	
		Wartość energetyczna: 2467.07 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 365.97 g; W tym cukry: 86.70 g; Błonnik pok.: 36.45 g; Sól: 11.49 g;	Wartość energetyczna: 2393.29 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 357.17 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2393.15 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 78.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 52.09 g; Błonnik pok.: 51.52 g; Sól: 13.10 g;	Wartość energetyczna: 2683.88 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 73.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 426.78 g; W tym cukry: 126.09 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 12.49 g;	Wartość energetyczna: 2515.68 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 378.03 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 39.34 g; Sól: 10.63 g;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLUPSZ, RYB, MLE.</u>) Dynia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Paprykarz z mintaja z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Dynia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z tuńczykiem i natką pietruszki + 60 g (<u>GLUPSZ, RYB, MLE.</u>) Dynia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paprykarz z mintaja z warzywami + 60 g (<u>RYB, SOJ, SEL.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 60 g (<u>SOJ.</u>) Dynia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Dżem 25 g 1 szt Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Dynia na parze + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Twarożek z cebulką 30 g (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Kotlet wieprzowy mielony + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet wieprzowy + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet wieprzowy + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Pulpet wieprzowy + 2 [Por] x 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z pomidorów + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Gulasz z boczniaków, dyni i soczewicy + 180 g (<u>SOJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z białej kapusty z koperkiem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser topiony 30 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ	Gruszka 1szt. 150 g Chrupki kukurydziane 25 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Gruszka 1szt. 150 g Chrupki kukurydziane 25 g		
		Wartość energetyczna: 2597.95 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Tłuszcz: 102.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 40.19 g; Sól: 13.70 g;	Wartość energetyczna: 2535.72 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 63.94 g; Błonnik pok.: 33.15 g; Sól: 12.22 g;	Wartość energetyczna: 2813.06 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 105.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 366.91 g; W tym cukry: 71.87 g; Błonnik pok.: 48.83 g; Sól: 13.09 g;	Wartość energetyczna: 2998.95 kcal; Białko ogółem: 135.07 g; Tłuszcz: 110.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; Węglowodany ogółem: 384.80 g; W tym cukry: 109.41 g; Błonnik pok.: 41.91 g; Sól: 16.07 g;	Wartość energetyczna: 2496.84 kcal; Białko ogółem: 71.56 g; Tłuszcz: 91.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 362.66 g; W tym cukry: 81.75 g; Błonnik pok.: 44.14 g; Sól: 13.16 g;

	q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa na mleku z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 20 g (GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki + 60 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
II ŚN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Płatki żytnie 20 g (GLU ŻYT.)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Musli domowe 20 g (GLU OW.)	
Obiad	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i selera z olejem + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i selera z olejem + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w posypce curry dieta + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (MLE.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i selera z olejem + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami + 400 g (SOJ, MLE, SEL.) Racuchy z mozzarellą + 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Surówka z marchwi i selera z olejem + 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 5 g Buraki gotowane + 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Buraki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Buraki gotowane + 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynka z zalewy-wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Buraki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g (MLE.) Paszтет warzywny selerowo-marchwiowy dieta + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Buraki gotowane + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Śliwka 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Śliwka 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 2556.52 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 85.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 338.75 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 13.93 g;	Wartość energetyczna: 2716.20 kcal; Białko ogółem: 138.21 g; Tłuszcz: 89.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; W tym cukry: 84.04 g; Błonnik pok.: 36.37 g; Sól: 13.84 g;	Wartość energetyczna: 2723.69 kcal; Białko ogółem: 146.21 g; Tłuszcz: 93.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 349.76 g; W tym cukry: 69.75 g; Błonnik pok.: 51.92 g; Sól: 13.28 g;	Wartość energetyczna: 2801.36 kcal; Białko ogółem: 147.86 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 362.46 g; W tym cukry: 79.16 g; Błonnik pok.: 45.17 g; Sól: 14.20 g;	Wartość energetyczna: 3051.38 kcal; Białko ogółem: 118.31 g; Tłuszcz: 127.55 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 376.99 g; W tym cukry: 79.02 g; Błonnik pok.: 40.85 g; Sól: 13.21 g;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kurczaka + 60 g Seler gotowany + 60 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z kurczaka + 60 g Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Hummus paprykowy + 60 g (<u>SEZ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>)	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dynia na parze + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 120 g Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Sos a'la boloński z zieloną soczewicą + 180 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy i ogórka kiszzonego + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś del. z kurnej półki pr. drob.z połączonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z pieczonej marchwi + 100 g Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś del. z kurnej półki pr. drob.z połączonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skorki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś del. z kurnej półki pr. drob.z połączonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pierś del. z kurnej półki pr. drob.z połączonych kaw. fileta z kurczaka,parz. w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (<u>MLE, GOR,</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora suszonego i ogórka konserwowego + 100 g (<u>MLE, GOR,</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2282.14 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 331.48 g; W tym cukry: 61.35 g; Błonnik pok.: 38.44 g; Sól: 13.13 g;	Wartość energetyczna: 2347.87 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 325.86 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 12.80 g;	Wartość energetyczna: 2443.40 kcal; Białko ogółem: 117.98 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 328.65 g; W tym cukry: 26.27 g; Błonnik pok.: 48.41 g; Sól: 14.48 g;	Wartość energetyczna: 2697.14 kcal; Białko ogółem: 130.40 g; Tłuszcz: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 360.26 g; W tym cukry: 58.76 g; Błonnik pok.: 39.82 g; Sól: 14.54 g;	Wartość energetyczna: 2403.00 kcal; Białko ogółem: 72.63 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; Węglowodany ogółem: 370.95 g; W tym cukry: 61.11 g; Błonnik pok.: 42.55 g; Sól: 11.16 g;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenno 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g (MLE,) Twarożek + 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Ser żółty 30 g (MLE,) Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Twarożek brzoskwinowy (dieta) + 60 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Muffin marchewkowy z prażonym jabłkiem o niskim IG + 2 [Por] x 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		
	Obiad	Zupa ryżowa + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Miruna na parze 100g + 100 g (RYB,) Sos chrzanowy + 80 g (MLE, SO2,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Miruna na parze 100g + 100 g (RYB,) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Miruna na parze 100g + 100 g (RYB,) Sos chrzanowy + 80 g (MLE, SO2,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Miruna na parze 100g + 100 g (RYB,) Sos koperkowy dieta + 80 g (MLE,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (SOJ, MLE, SEL,) Burger warzywny z zielonego groszku + 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Sos chrzanowy + 80 g (MLE, SO2,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka z czerwonej kapusty b/c + 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE,) Mięsiwo z zalewy- wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Paszтет sojowy z pomidorami 30 g (SOJ, GOR,) Pasta z jaj z koperkiem dieta + 60 g (JAJ, MLE,) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,)		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,)	Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ,) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,)	
		Wartość energetyczna: 2511.33 kcal; Białko ogółem: 123.96 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 340.30 g; W tym cukry: 70.22 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 13.97 g;	Wartość energetyczna: 2533.77 kcal; Białko ogółem: 125.91 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 341.29 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 13.16 g;	Wartość energetyczna: 2765.76 kcal; Białko ogółem: 138.83 g; Tłuszcz: 99.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 338.31 g; W tym cukry: 63.73 g; Błonnik pok.: 50.93 g; Sól: 14.67 g;	Wartość energetyczna: 2964.92 kcal; Białko ogółem: 143.55 g; Tłuszcz: 99.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 384.25 g; W tym cukry: 82.62 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 15.64 g;	Wartość energetyczna: 2639.94 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 95.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 355.71 g; W tym cukry: 64.05 g; Błonnik pok.: 39.50 g; Sól: 13.89 g;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Buraki gotowane súpki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Buraki gotowane súpki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 20 g (<u>GLU OW,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Buraki gotowane súpki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane súpki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Sałatka jarzynowa + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Buraki gotowane súpki + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Ciasto drożdżowe b/c 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)
	Obiad	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Bigos + 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 2 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (bez mleka) + 400 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa selerowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto wegetariańskie z tofu i warzywami + 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki b/c + 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Plastry pomidora + 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE,</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Dynia na parze + 60 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Plastry pomidora + 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem + 60 g (<u>MLE,</u>) Schab Szlachecki wieprzowy, wędzony, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Plastry pomidora + 60 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Miód (25g) 1 szt Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 30 g (<u>MLE, GOR, S02,</u>) Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Śliwka szt 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g	Śliwka szt 1 szt Chrupki kukurydziane 25 g			
		Wartość energetyczna: 2766.80 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 96.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 398.21 g; W tym cukry: 87.83 g; Błonnik pok.: 43.33 g; Sól: 15.72 g;	Wartość energetyczna: 2393.30 kcal; Białko ogółem: 96.87 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 354.68 g; W tym cukry: 58.80 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 13.93 g;	Wartość energetyczna: 2769.73 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; Węglowodany ogółem: 381.01 g; W tym cukry: 49.86 g; Błonnik pok.: 51.72 g; Sól: 13.32 g;	Wartość energetyczna: 2795.26 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 87.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 412.21 g; W tym cukry: 49.15 g; Błonnik pok.: 45.20 g; Sól: 15.01 g;	Wartość energetyczna: 2496.47 kcal; Białko ogółem: 70.51 g; Tłuszcz: 97.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; Węglowodany ogółem: 348.55 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 46.77 g; Sól: 12.44 g;

		q KAW- IPiN Podstawowa	q KAW- IPiN Łatwostrawna	q KAW- IPiN Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPiN Bogatobiałkowa	q KAW- IPiN Wegetariańska
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Seler gotowany + 60 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Paszтет wieprzowy z warzywami dieta + 60 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki żytnie 20 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli domowe 20 g (<u>GLU OW.</u>)	
	Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Kotlet schabowy panierowany + 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 4 szt. 180 g (<u>JAJ.</u>) Buraki tarte na ciepło + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany + 100 g Sos jarzynowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Kluski śląskie + 4 szt. 180 g (<u>JAJ.</u>) Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z zielonych warzyw + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Naleśniki z pieczarkami + 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 60 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami + 60 g (<u>SEL.</u>) Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami + 60 g (<u>SEL.</u>) Filet zapiekany drobiowy 30 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 2 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami + 60 g (<u>SEL.</u>) Serek twarogowy homogenizowany + 60 g (<u>MLE.</u>) Plastry pomidora + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2172.19 kcal; Białko ogółem: 98.62 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 284.77 g; W tym cukry: 40.51 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 10.69 g;	Wartość energetyczna: 2377.08 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 82.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 307.86 g; W tym cukry: 45.78 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2618.23 kcal; Białko ogółem: 127.39 g; Tłuszcz: 94.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; W tym cukry: 37.63 g; Błonnik pok.: 50.21 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2624.70 kcal; Białko ogółem: 122.10 g; Tłuszcz: 94.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 38.40 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2335.46 kcal; Białko ogółem: 110.48 g; Tłuszcz: 97.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 282.48 g; W tym cukry: 44.14 g; Błonnik pok.: 35.91 g; Sól: 12.33 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

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

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,