

	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	
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Ser mozzarella kulki 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne 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>) Ser mozzarella kulki 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki jęczmienne 20 g (<u>GLU JECZ,</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>) Ser mozzarella kulki 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne 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 Ser mozzarella kulki 60 g (<u>MLE,</u>) Hummus + 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>)		
	Obiad	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Sos pomidorowy + 100 g Mięso wieprzowe z warzywami do risotto + 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy węgierski + 200 g (<u>MLE,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ziemniaczana + 400 g (<u>MLE, SEL,</u>) Krokiety ziemniaczane z mozzarellą + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ,</u>) Dip jogurtowy naturalny + 80 g (<u>MLE,</u>) Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Salatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK,</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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Słupki papryki czerwonej + 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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Słupki papryki czerwonej + 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Słupki papryki czerwonej + 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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Słupki papryki czerwonej + 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 Salatka z kuskusemi fasola czerwoną z warzywami w stylu meksykańskim + 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Gruszka 1szt. 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Gruszka 1szt. 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Wartość energetyczna: 2609.02 kcal; Białko ogółem: 113.48 g; Tłuszcz: 97.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 338.59 g; W tym cukry: 57.57 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 14.38 g;	Wartość energetyczna: 2591.27 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 98.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.90 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; W tym cukry: 63.13 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 13.63 g;	Wartość energetyczna: 2846.52 kcal; Białko ogółem: 123.18 g; Tłuszcz: 114.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; W tym cukry: 45.80 g; Błonnik pok.: 55.64 g; Sól: 15.49 g;	Wartość energetyczna: 3067.20 kcal; Białko ogółem: 131.64 g; Tłuszcz: 115.24 g; Kw. tł. nasy.: 36.93 g; Węglowodany ogółem: 391.53 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 35.17 g; Sól: 16.45 g;	Wartość energetyczna: 2545.58 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz: 96.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 344.92 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 12.91 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	
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor b/skórki 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 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka 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 Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka 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 Hummus + 60 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M. 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG + 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,</u>)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dynia na parze + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Dynia na parze + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany z ziołami + 2 [Por] x 100 g Sos brokułowy- dieta + 80 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Dynia na parze + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Krupnik jęczmienny + 400 g (<u>SOJ, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Burger z soczewicy pieczony + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salsa pomidorowa + 80 g Dynia na parze + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)				Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<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 Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała 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 Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Marchew mini gotowana + 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 Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała 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 Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Rzodkiew biała 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 Sałatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami + 100 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Serek ziarnisty naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Maślanka naturalna 0,3% 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)					
	Wartość energetyczna: 2357.71 kcal; Białko ogółem: 108.72 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; Węglowodany ogółem: 328.36 g; W tym cukry: 53.35 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 12.44 g;	Wartość energetyczna: 2414.70 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 336.60 g; W tym cukry: 53.81 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2483.38 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g; W tym cukry: 54.13 g; Błonnik pok.: 48.38 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2854.05 kcal; Białko ogółem: 144.69 g; Tłuszcz: 91.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; Węglowodany ogółem: 367.50 g; W tym cukry: 73.59 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 13.61 g;	Wartość energetyczna: 2659.70 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 376.85 g; W tym cukry: 58.50 g; Błonnik pok.: 42.15 g; Sól: 12.56 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
2025-12-24 środa	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 Pasztet z fasoli + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna + 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% 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 Pasztet z fasoli + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 Pasztet z fasoli + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli + 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Słupki papryki kolorowej + 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu + 100 g (<u>MLE.</u>) Mus truskawkowy b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masa serowa do makaronu b/c + 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD	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 Barszcz czerwony czysty + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miruna smażona 100g + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kapusta z grochem + 100 g Sałata zielona 5 g Kompot z suszu 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 Barszcz czerwony czysty + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Zimowy napar jabłkowy b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Barszcz czerwony czysty + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku + 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Zimowy napar jabłkowy 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 Barszcz czerwony czysty + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Kapusta z grochem + 100 g Sałata zielona 5 g Zimowy napar jabłkowy 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 Barszcz czerwony czysty + 250 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pierogi z kapustą i grzybami* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kapusta z grochem + 100 g Sałata zielona 5 g Kompot z suszu 250 ml
	PN	Mandarynka 1 szt Ciasto piernik 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Mandarynka 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Mandarynka 1 szt Ciasto piernik 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
Wartość energetyczna: 2726.55 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; Węglowodany ogółem: 393.65 g; W tym cukry: 88.52 g; Błonnik pok.: 43.02 g; Sól: 11.58 g;		Wartość energetyczna: 2636.47 kcal; Białko ogółem: 116.16 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 369.70 g; W tym cukry: 77.50 g; Błonnik pok.: 32.35 g; Sól: 11.64 g;	Wartość energetyczna: 2873.77 kcal; Białko ogółem: 145.12 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 371.37 g; W tym cukry: 66.14 g; Błonnik pok.: 53.49 g; Sól: 11.70 g;	Wartość energetyczna: 2874.89 kcal; Białko ogółem: 139.36 g; Tłuszcz: 80.36 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 386.50 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2840.89 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 434.45 g; W tym cukry: 75.89 g; Błonnik pok.: 45.21 g; Sól: 12.34 g;	

		q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetariańska
2025-12-25 czwartek	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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Marchew mini gotowana + 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Platki kukurydziane 20 g Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa dieta + 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Sałatka jarzynowa z jajkiem + 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt				
	Obiad	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Kotlet schabowy panierowany + 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Mandarynka 1 szt	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Schab pieczony cały + 100 g Sos własny dieta + 80 g (<u>SOJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Zupa krem z dyni + 400 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Gulasz z ciecierzycą, pieczarkami, papryką i cukinią + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL, SO2.</u>) Fasolka szparagowa zielona + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	PD	Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt				
	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, SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 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 Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 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 Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 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 Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 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 Twarożek z natką pietruszki + 60 g (<u>MLE.</u>) Ser wędzony 30 g (<u>MLE.</u>) Słupki papryki czerwonej + 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g					
		Wartość energetyczna: 2235.01 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 319.75 g; W tym cukry: 44.48 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2255.28 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; W tym cukry: 46.27 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 11.84 g;	Wartość energetyczna: 2416.31 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; Węglowodany ogółem: 359.90 g; W tym cukry: 88.07 g; Błonnik pok.: 50.58 g; Sól: 13.53 g;	Wartość energetyczna: 2511.03 kcal; Białko ogółem: 114.70 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 355.90 g; W tym cukry: 66.18 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 13.63 g;	Wartość energetyczna: 2217.07 kcal; Białko ogółem: 77.72 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; W tym cukry: 49.49 g; Błonnik pok.: 41.15 g; Sól: 10.43 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	
2025-12-26 piątek	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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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 Ser mozzarella 60 g (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)	Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Jajko w sosie tatarskim + 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos pieczeniowy + 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pierniczki świąteczne 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto marchewkowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Zupa pomidorowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki pieczona + 100 g Sos koperkowy dieta + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pierniczki świąteczne 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Zupa pomidorowa z makaronem + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj + 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Tzatziki + 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pierniczki świąteczne 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka grecka + 100 g (<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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ.</u>) Buraki gotowane słupki + 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 Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta jajeczno-brokulowa + 60 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 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 jajeczno-brokulowa + 30 g (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2650.47 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 92.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 342.31 g; W tym cukry: 78.05 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 12.65 g;	Wartość energetyczna: 2636.57 kcal; Białko ogółem: 128.88 g; Tłuszcz: 87.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 346.41 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 12.04 g;	Wartość energetyczna: 2984.90 kcal; Białko ogółem: 146.32 g; Tłuszcz: 123.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 344.61 g; W tym cukry: 68.52 g; Błonnik pok.: 48.39 g; Sól: 17.62 g;	Wartość energetyczna: 3270.50 kcal; Białko ogółem: 148.25 g; Tłuszcz: 122.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 404.62 g; W tym cukry: 88.48 g; Błonnik pok.: 27.41 g; Sól: 16.06 g;	Wartość energetyczna: 2747.20 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 108.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 357.99 g; W tym cukry: 90.35 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 11.76 g;	

		q KAW- IPIŃ Podstawowa	q KAW- IPIŃ Łatwostrawna	q KAW- IPIŃ Z ogr.łatwo.przysw.węglowodanów/Z ogr.łatwo.przysw.węgl.bogatoresztk	q KAW- IPIŃ Bogatobiałkowa	q KAW- IPIŃ Wegetariańska
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Drynna 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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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 Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) 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 żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 60 g Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Musli domowe 20 g (<u>GLU OW.</u>)	
	Obiad	Zupa krem z selera + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa krem z selera + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki żytnie + 10 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa krem z selera + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Potrawka z kurczaka + 180 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałatka z buraków i jabłka (z olejem) b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>)	Zupa krem z selera + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Grzanki pszenne + 10 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie + 300 g (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi b/c + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD			Muffin warzywny z wędliną + 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Seler gotowany + 60 g (<u>SEL.</u>) 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 krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 Szynka krucha z pieca wieprzowa, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR, S02.</u>) Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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 Porzeczkowy twarożek + 60 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy + 30 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2729.89 kcal; Białko ogółem: 125.42 g; Tłuszcz: 93.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 371.81 g; W tym cukry: 65.08 g; Błonnik pok.: 46.24 g; Sól: 15.37 g;	Wartość energetyczna: 2625.06 kcal; Białko ogółem: 124.71 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 358.71 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 14.83 g;	Wartość energetyczna: 2793.14 kcal; Białko ogółem: 134.06 g; Tłuszcz: 102.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 361.78 g; W tym cukry: 41.50 g; Błonnik pok.: 50.54 g; Sól: 14.76 g;	Wartość energetyczna: 3049.18 kcal; Białko ogółem: 143.13 g; Tłuszcz: 105.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 402.95 g; W tym cukry: 66.21 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 15.77 g;	Wartość energetyczna: 2909.24 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 108.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 385.70 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 57.03 g; Sól: 14.34 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
2025-12-28 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraki gotowane + 60 g 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>) Platki 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 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 Pasta z jaj z natką pietruszki + 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 60 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł.10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z ziołami 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 Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana + 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa ryżowa + 400 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Miruna na parze 100g + 100 g (<u>RYB.</u>) Sos pomidorowy + 80 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicą i warzywami + 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Gulasz warzywny z tofu (dieta) + 180 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Surówka Colesław + 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt 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 Miód (25g) 1 szt Twarożek z koperkiem + 60 g (<u>MLE.</u>) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ	Jabłko 1 szt 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2328.35 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 69.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 79.72 g; Błonnik pok.: 38.05 g; Sól: 12.63 g;	Wartość energetyczna: 2253.93 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 332.76 g; W tym cukry: 80.53 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 12.54 g;	Wartość energetyczna: 2640.19 kcal; Białko ogółem: 122.68 g; Tłuszcz: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 382.22 g; W tym cukry: 86.81 g; Błonnik pok.: 50.43 g; Sól: 12.01 g;	Wartość energetyczna: 2644.84 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 77.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 387.39 g; W tym cukry: 104.99 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 13.21 g;	Wartość energetyczna: 2465.46 kcal; Białko ogółem: 84.13 g; Tłuszcz: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; W tym cukry: 83.92 g; Błonnik pok.: 41.06 g; Sól: 11.09 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,