

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2666.51 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.99 g; Węglowodany ogółem: 425.83 g; W tym cukry: 97.91 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2143.15 kcal; Białko ogółem: 72.32 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; W tym cukry: 76.20 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2010.88 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; Węglowodany ogółem: 278.66 g; W tym cukry: 16.20 g; Błonnik pok.: 43.79 g; Sól: 8.09 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>)		
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2354.86 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; Węglowodany ogółem: 351.34 g; W tym cukry: 79.07 g; Błonnik pok.: 25.09 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2315.99 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 354.35 g; W tym cukry: 81.55 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2121.53 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; W tym cukry: 48.47 g; Błonnik pok.: 41.12 g; Sól: 7.28 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2026-01-21 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2154.15 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 330.48 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 1997.87 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 321.37 g; W tym cukry: 59.20 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 1804.42 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 264.64 g; W tym cukry: 29.98 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 7.38 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia grillowana z ziołami* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2355.53 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 359.30 g; W tym cukry: 65.96 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2169.43 kcal; Białko ogółem: 82.59 g; Tłuszcz: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 328.95 g; W tym cukry: 64.69 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 1967.15 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 266.43 g; W tym cukry: 20.77 g; Błonnik pok.: 38.56 g; Sól: 8.61 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2188.20 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 331.58 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 24.40 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2144.51 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 325.69 g; W tym cukry: 83.78 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 1739.47 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 233.24 g; W tym cukry: 19.16 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 7.13 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane plastry 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy.* 80 g (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała plastry 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy.* 80 g (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała plastry 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2190.81 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 68.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 317.47 g; W tym cukry: 57.62 g; Błonnik pok.: 28.51 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1880.60 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 280.48 g; W tym cukry: 55.96 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 1989.50 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 273.12 g; W tym cukry: 27.80 g; Błonnik pok.: 39.87 g; Sól: 8.21 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 80 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	Wartość energetyczna: 1920.40 kcal; Białko ogółem: 85.97 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; Węglowodany ogółem: 271.75 g; W tym cukry: 51.05 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 1931.79 kcal; Białko ogółem: 89.71 g; Tłuszcz: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g; W tym cukry: 68.24 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 1993.75 kcal; Białko ogółem: 94.37 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 264.11 g; W tym cukry: 36.64 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 7.93 g;	

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Rzodkiew biała plastry 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 15 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 15 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z zalewy -wędzonka wieprzowa, parzona, zapiekana 40 g Rzodkiew biała plastry 60 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2028.83 kcal; Białko ogółem: 62.39 g; Tłuszcz: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g; W tym cukry: 63.05 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1963.43 kcal; Białko ogółem: 60.89 g; Tłuszcz: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 323.79 g; W tym cukry: 62.44 g; Błonnik pok.: 24.38 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 1984.29 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 270.68 g; W tym cukry: 29.33 g; Błonnik pok.: 42.11 g; Sól: 8.73 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku/p 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2519.44 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 81.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Węglowodany ogółem: 370.82 g; W tym cukry: 61.68 g; Błonnik pok.: 33.92 g; Sól: 9.73 g;	Wartość energetyczna: 2139.59 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2272.91 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; Węglowodany ogółem: 302.67 g; W tym cukry: 33.15 g; Błonnik pok.: 45.90 g; Sól: 8.67 g;

2026-01-28 środa	Śniadanie	W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
		Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 30 g (<u>SOJ</u>)
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Dymia z wody 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2155.57 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 331.44 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2124.98 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 44.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 350.87 g; W tym cukry: 90.04 g; Błonnik pok.: 22.11 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1804.48 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 260.02 g; W tym cukry: 28.73 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 8.08 g;

2026-01-29 czwartek	Śniadanie	W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
		Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu i marchewki 80 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu i marchewki 80 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z tofu i marchewki 80 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2204.74 kcal; Białko ogółem: 74.93 g; Tłuszcz: 73.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; Węglowodany ogółem: 324.07 g; W tym cukry: 71.09 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2168.65 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 333.12 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 22.51 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 1958.83 kcal; Białko ogółem: 77.61 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 272.26 g; W tym cukry: 41.02 g; Błonnik pok.: 42.77 g; Sól: 6.91 g;

		W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab Pieczony wieprzowy, parzony, pieczony z wodą dodaną 30 g (<u>SOJ,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2152.33 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 78.79 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2171.62 kcal; Białko ogółem: 82.99 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 344.32 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1813.85 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 266.07 g; W tym cukry: 38.85 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 7.14 g;

2026-01-31 sobota	Śniadanie	W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 60 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka od Teścia- wędzonka wieprzowa, parzona z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Papryka świeża 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>może zawierać: MLE, SEL, GOR,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 2256.53 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 83.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 307.27 g; W tym cukry: 61.79 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 9.47 g;	Wartość energetyczna: 1867.78 kcal; Białko ogółem: 69.80 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 295.44 g; W tym cukry: 53.98 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 6.94 g;	Wartość energetyczna: 1837.27 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 256.88 g; W tym cukry: 22.06 g; Błonnik pok.: 36.66 g; Sól: 6.74 g;

2026-02-01 niedziela	Śniadanie	W-wa- KOL Podstawowa	W-wa- KOL Łatwostrawna	W-wa- KOL Cukrzycowa
		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet mielony wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Budyń o smaku śmietankowym/p b/c 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
		Wartość energetyczna: 1988.00 kcal; Białko ogółem: 74.02 g; Tłuszcz: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 287.60 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 1882.58 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 281.79 g; W tym cukry: 52.82 g; Błonnik pok.: 15.72 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1876.66 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 259.77 g; W tym cukry: 37.49 g; Błonnik pok.: 32.48 g; Sól: 6.82 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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,