

		W-wa- PŁO Podstawowa
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Hummus 50 g (<u>SEZ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kalaftor gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)
		Wartość energetyczna: 2512.22 kcal; Białko ogółem: 104.40 g; Tłuszcz: 93.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 322.85 g; W tym cukry: 41.00 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 11.12 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2026-01-02 piątek	Śniadanie Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany 90 g (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać:</u> <u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 90 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2330.80 kcal; Białko ogółem: 112.55 g; Tłuszcz: 79.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 301.59 g; W tym cukry: 57.61 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 8.37 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2026-01-03 sobota	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT,</u> <u>GLU JĘCZ,</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może</u> <u>zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 180 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 120 g Marchew gotowana z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ,</u> <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 90 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2307.40 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 285.96 g; W tym cukry: 50.62 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 8.81 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2026-01-04 niedziela	Śniadanie Chleb żytni razowy 35 g (GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Hummus 50 g (SEZ,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kakao z mlekiem z/c 400 ml (MLE,) Cukier 5 g
	Obiad Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja Chleb żytni razowy 35 g (GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 90 g (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)
	Wartość energetyczna: 2483.05 kcal; Białko ogółem: 118.12 g; Tłuszcz: 87.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; Węglowodany ogółem: 309.85 g; W tym cukry: 62.53 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 10.91 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie
	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Szczypiorek 2 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 90 g (<u>RYB, MLE,</u>) Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ
	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Wartość energetyczna: 2435.47 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g; W tym cukry: 100.70 g; Błonnik pok.: 19.09 g; Sól: 7.42 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2026-01-06 wtorek	Śniadanie
	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać:</u> <u>JAJ, SEL, GOR,</u>) Schab gotowany 40 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Bitka z szynki wieprzowej w jarzynach 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>może zawierać:</u> <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Twarożek z natką pietruszki 90 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Jabłko 150 g
Wartość energetyczna: 2133.99 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 297.13 g; W tym cukry: 58.05 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 8.81 g;	

W-wa- PŁO Podstawowa	
2026-01-07 środa	Śniadanie
	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb żytni razowy 35 g (GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL,) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Ćwikła z chrzanem b/c 120 g (MLE, SO2,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g (GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Serek a'la homogenizowany 90 g (MLE,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt
	Wartość energetyczna: 2497.40 kcal; Białko ogółem: 134.22 g; Tłuszcz: 88.81 g; Kw. tł. nasy.: 41.62 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 65.88 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 8.87 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2026-01-08 czwartek	Śniadanie
	Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb żytni razowy 35 g (GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Pasta z twarogu z koperkiem 90 g (MLE,) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g Sałata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt
	Obiad
	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Roladka schabowa z marchewką 180 g (GLU PSZ,) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,) Ryż na sypko 170 g Brokuł gotowany* 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g (GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Benedyktyński wieprzowy, parzony z dodaną wodą 40 g (SOJ,) Hummus 50 g (SEZ,) Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN
	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)
	Wartość energetyczna: 2653.93 kcal; Białko ogółem: 141.96 g; Tłuszcz: 88.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; Węglowodany ogółem: 330.69 g; W tym cukry: 44.42 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 10.53 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2026-01-09 piątek	Śniadanie
	Kasza manna na mleku 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb żytni razowy 35 g (GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,) Twarożek 90 g (MLE,) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad
	Krem z dyni i marchwi* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja
	Chleb żytni razowy 35 g (GLU ŻYT,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 15 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (_może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 90 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PZ
	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)
	Wartość energetyczna: 2502.75 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 85.38 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g; W tym cukry: 67.20 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 8.46 g;

W-wa- PŁO Podstawowa	
2026-01-10 sobota	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem b/c 400 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 100 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	Obiad Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami- dieta 180 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza bulgur 170 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL,</u>) Buraczki oprószane b/c 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	Kolacja Chleb żytni razowy 35 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 15 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 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>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Cukier 5 g
	PN Banan 150 g
	Wartość energetyczna: 2591.91 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 80.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; Węglowodany ogółem: 364.04 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 28.94 g; Sól: 8.47 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,
SO2 - 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,