

		W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Cukrzycowa
2023-11-02 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) 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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</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 180 g Jabłko 150 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> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Sałatka jarzynowa* 50 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Sałatka jarzynowa* dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g
		E: 2493.63 kcal; B: 76.82 g; T: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.17 g; W: 382.24 g; W tym cukry: 71.57 g; Bł.: 37.60 g; Sól: 10.60 g;	E: 2364.56 kcal; B: 91.39 g; T: 73.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; W: 345.96 g; W tym cukry: 63.50 g; Bł.: 25.73 g; Sól: 7.61 g;	E: 2273.82 kcal; B: 95.87 g; T: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; W: 349.20 g; W tym cukry: 42.74 g; Bł.: 52.92 g; Sól: 10.30 g;

		W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Cukrzycowa
2023-11-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ.</u> <u>GOR.</u> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml ( <u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 400 ml ( <u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLUPSZ.</u> <u>SEL.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLUPSZ.</u> <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 20 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Śliwka 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g
		E: 2233.17 kcal; B: 87.55 g; T: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; W: 346.98 g; W tym cukry: 79.38 g; Bł.: 27.52 g; Sól: 7.79 g;	E: 2145.48 kcal; B: 84.38 g; T: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 320.38 g; W tym cukry: 79.79 g; Bł.: 24.17 g; Sól: 6.92 g;	E: 2072.73 kcal; B: 98.57 g; T: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; W: 298.45 g; W tym cukry: 34.99 g; Bł.: 44.04 g; Sól: 8.45 g;

		W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Cukrzycowa
2023-11-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g ( <u>SOJ. MLE. GLU OW.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g ( <u>SOJ. MLE. GLU OW.</u> ) Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 40 g ( <u>SOJ. MLE. GLU OW.</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Bigos 300 g ( <u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u> ) Ziemniaki 180 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 180 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 20 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy * 80 g ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <u>SOJ. GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g
		E: 2340.85 kcal; B: 75.94 g; T: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; W: 341.23 g; W tym cukry: 59.32 g; Bł.: 26.81 g; Sól: 10.44 g;	E: 2101.49 kcal; B: 85.60 g; T: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; W: 314.87 g; W tym cukry: 60.52 g; Bł.: 19.26 g; Sól: 7.55 g;	E: 2293.89 kcal; B: 102.38 g; T: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; W: 316.16 g; W tym cukry: 27.68 g; Bł.: 47.86 g; Sól: 9.46 g;

		W-wa- WOL Podstawowa	W-wa- WOL Łatwo strawna	W-wa- WOL Cukrzycowa
2023-11-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Cukier 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos majerankowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 20 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Salata zielona 10 g
	E: 2687.29 kcal; B: 124.89 g; T: 102.75 g; Kw. tł. nasy.: 43.33 g; W: 326.25 g; W tym cukry: 71.50 g; Bł.: 25.30 g; Sól: 9.02 g;	E: 2520.79 kcal; B: 127.19 g; T: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; W: 325.94 g; W tym cukry: 66.95 g; Bł.: 21.53 g; Sól: 7.77 g;	E: 2566.46 kcal; B: 133.21 g; T: 105.80 g; Kw. tł. nasy.: 41.81 g; W: 290.95 g; W tym cukry: 35.52 g; Bł.: 44.71 g; Sól: 10.34 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
T - Tłuszcz,  
W - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Bł. - Błonnik pokarmowy,  
Ener. z B - % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
Ener. z W - % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,