

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kotlet z jaj-pieczony 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z selera i jabłka () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem () 500 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z selera i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE</u>) Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (<u>RYB, MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g
		Wartość energetyczna: 2671.58 kcal; Białko ogółem: 87.53 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; Węglowodany ogółem: 404.69 g; W tym cukry: 71.15 g; Błonnik pok.: 38.96 g; Sól: 9.34 g; WW: 36.72 Por;	Wartość energetyczna: 2513.44 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.77 g; Węglowodany ogółem: 383.11 g; W tym cukry: 70.15 g; Błonnik pok.: 35.32 g; Sól: 9.10 g; WW: 34.85 Por;	Wartość energetyczna: 2667.07 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 90.12 g; Kw. tł. nasy.: 46.83 g; Węglowodany ogółem: 389.23 g; W tym cukry: 56.97 g; Błonnik pok.: 56.14 g; Sól: 11.44 g; WW: 33.39 Por;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml		Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II SN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki podprawiane -grubo tarte () z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grycikowa () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószane () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki podprawiane -grubo tarte () z cebulką 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Salatka z marchwi gotowanej , salaty lodowej i natki pietruszki* 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Mandarynka 2 szt
		Wartość energetyczna: 3072.36 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 102.52 g; Kw. tł. nasy.: 44.52 g; Węglowodany ogółem: 440.31 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 38.22 g; Sól: 8.30 g; WW: 40.37 Por;	Wartość energetyczna: 2498.46 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 394.04 g; W tym cukry: 73.30 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 8.98 g; WW: 36.61 Por;	Wartość energetyczna: 2890.12 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 446.27 g; W tym cukry: 92.53 g; Błonnik pok.: 60.40 g; Sól: 8.21 g; WW: 38.78 Por;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-07 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml		Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II SN			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron pełnoziarnisty 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Makaron pełnoziarnisty 230 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Salatka z marchwi gotowanej , salaty lodowej i natki pietruszki* 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Mandarynka 2 szt
		Wartość energetyczna: 2582.74 kcal; Białko ogółem: 86.85 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; Węglowodany ogółem: 411.72 g; W tym cukry: 96.78 g; Błonnik pok.: 39.46 g; Sól: 8.01 g; WW: 37.29 Por;	Wartość energetyczna: 2655.69 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 432.30 g; W tym cukry: 101.69 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 7.99 g; WW: 40.14 Por;	Wartość energetyczna: 2670.08 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 84.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 398.22 g; W tym cukry: 82.31 g; Błonnik pok.: 60.07 g; Sól: 7.63 g; WW: 33.93 Por;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-08 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE</u> ,) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)
	II ŚN			Warzywa pieczone 100 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Ziemniaki gotowane () 230 g Gołąbek siekany z mięsa wp 150 g (<u>JAJ</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 350 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami (). 350 g (<u>SEL</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Pomarańcza 1 szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Drobiowa, parzona, z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (<u>MLE</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2580.94 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 405.95 g; W tym cukry: 79.05 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 10.07 g; WW: 37.16 Por;	Wartość energetyczna: 2562.57 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 83.39 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; Węglowodany ogółem: 377.26 g; W tym cukry: 63.95 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 8.24 g; WW: 35.01 Por;	Wartość energetyczna: 2631.51 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 89.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.86 g; Węglowodany ogółem: 384.01 g; W tym cukry: 62.24 g; Błonnik pok.: 49.51 g; Sól: 8.90 g; WW: 33.37 Por;

CIB- 1.Podstawowa		CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II śN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Siedź w śmietanie 130 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szczynek gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2847.11 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz: 95.70 g; Kw. tł. nasy.: 44.05 g; Węglowodany ogółem: 422.47 g; W tym cukry: 112.10 g; Błonnik pok.: 34.14 g; Sól: 10.77 g; WW: 38.85 Por;	Wartość energetyczna: 2760.24 kcal; Białko ogółem: 118.38 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; Węglowodany ogółem: 424.54 g; W tym cukry: 67.22 g; Błonnik pok.: 58.12 g; Sól: 8.38 g; WW: 36.69 Por;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL</u>) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u>) Sałatka z pomidora b/skórki i sałaty lodowej. 100 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami () 500 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLUPSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Leczo z drobiem-dieta () 150 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g
		Wartość energetyczna: 2827.23 kcal; Białko ogółem: 99.04 g; Tłuszcz: 87.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; Węglowodany ogółem: 426.66 g; W tym cukry: 98.93 g; Błonnik pok.: 38.54 g; Sól: 9.28 g; WW: 38.94 Por;	Wartość energetyczna: 2409.41 kcal; Białko ogółem: 83.01 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 404.07 g; W tym cukry: 91.92 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 8.16 g; WW: 36.95 Por;	Wartość energetyczna: 2722.22 kcal; Białko ogółem: 118.53 g; Tłuszcz: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; Węglowodany ogółem: 420.14 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 57.08 g; Sól: 10.47 g; WW: 36.43 Por;

2026-01-11 niedziela

	CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
II ŚN			Pomarańcza 1 szt. 1 szt
Obiad	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane 1szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 230 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Ogonówka więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Ogonówka więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Ogonówka więj.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ.</u>) Sałata zielona 30 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2862.91 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 103.31 g; Kw. tł. nasy.: 42.93 g; Węglowodany ogółem: 367.78 g; W tym cukry: 87.33 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 7.60 g; WW: 34.08 Por;	Wartość energetyczna: 2956.94 kcal; Białko ogółem: 130.59 g; Tłuszcz: 95.52 g; Kw. tł. nasy.: 42.47 g; Węglowodany ogółem: 406.89 g; W tym cukry: 114.26 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 7.88 g; WW: 37.92 Por;	Wartość energetyczna: 3184.76 kcal; Białko ogółem: 144.77 g; Tłuszcz: 114.32 g; Kw. tł. nasy.: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 390.24 g; W tym cukry: 56.52 g; Błonnik pok.: 52.82 g; Sól: 7.61 g; WW: 33.84 Por;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajecznicza na parze 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g	Płatki kukurydziane na mleku 400 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 230 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 230 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 230 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 80 g (MLE) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет Jana,wędlina wieprzowa, podrobowa pieczona 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafior, brokuł)* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
	PN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)
		Wartość energetyczna: 2687.65 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 39.43 g; Węglowodany ogółem: 419.49 g; W tym cukry: 79.61 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 9.26 g; WW: 38.91 Por;	Wartość energetyczna: 2511.48 kcal; Białko ogółem: 74.79 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 424.79 g; W tym cukry: 80.92 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 8.95 g; WW: 39.75 Por;	Wartość energetyczna: 2579.20 kcal; Białko ogółem: 90.94 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; Węglowodany ogółem: 405.49 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 57.56 g; Sól: 12.70 g; WW: 34.77 Por;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml		Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II SN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane () 230 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane () 230 g Sos pietruszkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Pasta z tofu, brokuła i szpinaku 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2677.50 kcal; Białko ogółem: 93.07 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 406.71 g; W tym cukry: 86.52 g; Błonnik pok.: 35.60 g; Sól: 8.94 g; WW: 37.18 Por;	Wartość energetyczna: 2525.88 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 395.58 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 33.47 g; Sól: 8.87 g; WW: 36.25 Por;	Wartość energetyczna: 2745.33 kcal; Białko ogółem: 119.32 g; Tłuszcz: 87.75 g; Kw. tł. nasy.: 40.33 g; Węglowodany ogółem: 398.34 g; W tym cukry: 72.86 g; Błonnik pok.: 58.50 g; Sól: 9.69 g; WW: 34.05 Por;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-14 środa	Śniadanie	Plątki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml		
	II ŚN	Budyń o smaku czekoladowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos myśliwski 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 230 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 70 g Salata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2865.79 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz: 85.79 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; Węglowodany ogółem: 453.48 g; W tym cukry: 105.12 g; Błonnik pok.: 42.16 g; Sól: 9.59 g; WW: 41.22 Por;	Wartość energetyczna: 2745.84 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 454.26 g; W tym cukry: 99.18 g; Błonnik pok.: 37.35 g; Sól: 7.75 g; WW: 41.72 Por;	Wartość energetyczna: 2727.54 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; Węglowodany ogółem: 420.13 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 54.64 g; Sól: 10.72 g; WW: 36.71 Por;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Marchew pieczona w słupki () 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Warzywa pieczone 100 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Poledwica.gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		Wartość energetyczna: 2766.00 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 93.52 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 399.58 g; W tym cukry: 86.82 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 8.62 g; WW: 36.68 Por;	Wartość energetyczna: 2568.75 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 386.47 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 9.00 g; WW: 36.12 Por;	Wartość energetyczna: 2963.31 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 115.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.37 g; Węglowodany ogółem: 385.05 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 54.65 g; Sól: 8.50 g; WW: 33.17 Por;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml		Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny () 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszanej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Ogonówka wiej.łop.wiepr.wędz.parz.z.dod.wod.biał.wieprzow ego 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2596.85 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 80.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; Węglowodany ogółem: 394.20 g; W tym cukry: 67.90 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 9.22 g; WW: 36.24 Por;	Wartość energetyczna: 2522.81 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; Węglowodany ogółem: 397.12 g; W tym cukry: 77.20 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 8.43 g; WW: 36.10 Por;	Wartość energetyczna: 2711.62 kcal; Białko ogółem: 110.50 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; Węglowodany ogółem: 402.87 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 49.98 g; Sól: 8.85 g; WW: 35.40 Por;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Sałata zielona 30 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 230 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Koperkowa z ziemniakami () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 230 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 5 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Parówki wiedeńskie wieprz.homogeni.wędz.parzone 70 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL., GOR.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Polędwica,gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Polędwica,gazdy.schab.wp.parz.z.dod.biał.wp.z.d od.wody 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 18 g
		Wartość energetyczna: 2722.03 kcal; Białko ogółem: 89.98 g; Tłuszcz: 93.81 g; Kw. tł. nasy.: 45.92 g; Węglowodany ogółem: 393.48 g; W tym cukry: 86.59 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 7.69 g; WW: 36.25 Por;	Wartość energetyczna: 2277.36 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 381.27 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 6.35 g; WW: 35.26 Por;	Wartość energetyczna: 2899.21 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 93.84 g; Kw. tł. nasy.: 48.46 g; Węglowodany ogółem: 422.55 g; W tym cukry: 83.63 g; Błonnik pok.: 56.26 g; Sól: 7.78 g; WW: 36.65 Por;

		CIB- 1.Podstawowa	CIB- 2. Łatwo strawna	CIB- 6. Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 140 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Filet zapiekany drobiowy 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 70 g Sałata zielona 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Pomarańcza 1 szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z zacierką () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane () 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 170 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 20 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN			Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2472.93 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; Węglowodany ogółem: 376.92 g; W tym cukry: 72.55 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 7.48 g; WW: 34.54 Por;	Wartość energetyczna: 2326.85 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; Węglowodany ogółem: 361.20 g; W tym cukry: 68.34 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 7.76 g; WW: 33.54 Por;	Wartość energetyczna: 2588.82 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 395.59 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 49.92 g; Sól: 6.95 g; WW: 34.52 Por;

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,