

Jadłospis na dzień 11.09 do 20.09 2026 oddziały

11.09.2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g(7), sałata 5g ,pomidor 50g , papryka 30g ,		Zupa jarzynowa 300ml (1,9),jajka sadzone100g (3)S, ziemniaki z zieleniną 250g, mizeria z ogórka (7), jabłko 150g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250m ryba w galarecie 120g(4) ,sałata ,pomidor 50g ,	Wafle ryżowe 10g (1) woda	Kcal 1956 Białko 80 Tuszc 60 w tym NKT 21 Węglowodany 250 w tym cukry 57 Sól 6 Błonnik 23
Podstawowa C01	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g(7), sałata 5g ,pomidor 50g , papryka 30g ,		Zupa jarzynowa 300ml (1,9),jajka sadzone100g (3)S, ziemniaki z zieleniną 250g, mizeria z ogórka (7), jabłko 150g,woda	Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250m ryba w galarecie 120g(4) ,sałata ,pomidor 50g ,	Wafle ryżowe 10g (1) woda	Kcal 2046 Białko 87 Tuszc 63 w tym NKT 22 Węglowodany 259 w tym cukry 62 Sól 6 Błonnik 23
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 70g(7), sałata 5g ,pomidor 50g ,		Zupa jarzynowa 250ml(9),jajko gotowane 50g(3)ziemniaki z zieleniną 250g buraczki 120g, jabłko 150g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)ryba w galarecie 120g (4)pomidor 50g,sałata 5g,,ser twarogowy 25g	Wafle ryżowe 10g woda	Kcal 1922 Białko 77 Tuszc 52 w tym NKT 22 Węglowodany 271 w tym cukry 67 Sól 6 Błonnik 25
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 70g(7),sałata 5g ,pomidor 50g ,		Zupa jarzynowa 300ml(1,9) klops gotowany 220g(9)ziemniaki z zieleniną 250g, marchew jabłko 150g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)ryba w galarecie 120g (4)pomidor 50g,sałata 5g,	Wafle ryżowe 10g woda	Kcal 2054 Białko 90 Tuszc 54 w tym NKT 24 Węglowodany 279 w tym cukry 68 Sól 9 Błonnik 26
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g(7), sałata 5g ,pomidor 50g papryka 30g	Kanapka z pieczenią na sałacie (9)	Zupa jarzynowa 250ml(9),jajko gotowane 50g(3)ziemniaki z zieleniną 250g, mizeria z ogórka 120g,(7) jabłko 150g,woda	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),ryba w galarecie 120g (4)pomidor 50g,sałata 5g, ser twarogowy 25g,	Kanapka z wędliną wafle ryżowe 10g	Kcal 1934 Białko 81 Tuszc 42 w tym NKT 19 Węglowodany 266 w tym cukry 54 Sól 7 Błonnik 35
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z lanymi 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml wędlina drobiowa-szynka 40g(9,10),twaróg 50g,sałata5g,pomidor 50g		Zupa jarzynowa 250ml(9),jajko gotowane 50g(3)ziemniaki z zieleniną 200g buraczki 100g, jabłko 120g,woda	kisiel	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 40g(9,10),ryba w galarecie120g(4),sałata 5g,pomidor 50g, dżem 25g	Wafle ryżowe 10g woda	Kcal 1631 Białko 74 Tuszc 35 w tym NKT 19 Węglowodany 238 w tym cukry 64 Sól 6 Błonnik 21

12.09 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny,sera i jaj50g (3,7) (9),pomidor 30g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g,woda jabłko 150g	Jogurt 150g	Pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),wędlina drobiowa 50g,sałata 5g	Wafle ryżowe 15g,woda	Kcal 2047 Białko 79 Tuszc 63 w tym NKT 23 Węglowodany 269 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 20
Podstawowa C01	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z wędliny,sera i jaj50g (3,7) pomidor 30g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g, woda jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlin a drobiowa 50g,sałata 5g	Wafle ryżowe 15g,woda	Kcal 2138 Białko 84 Tuszc 66 w tym NKT 25 Węglowodany 280 w tym cukry 66 Sól 8 Błonnik 21
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z wędliny,sera i jaj50g (3,7) pomidor 30g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g, woda jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlin a drobiowa 50g,sałata 5g	Wafle ryżowe 15g,woda	Kcal 2047 Białko 79 Tuszc 63 w tym NKT 23 Węglowodany 269 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g, (9,10)pomidor 30g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g woda jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlin a drobiowa 50g,sałata 5g .)	Wafle ryżowe 15g,woda	Kcal 1996 Białko 79 Tuszc 58 w tym NKT 19 Węglowodany 268 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7),margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),,pasta z wędliny,sera i jaj50g (3,7)pomidor 30g,	Kanapka z z twarożkiem na sałacie (1,7)	Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g woda jabłko 150g	Kaszka	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędli na drobiowa 50g,sałata 5g	Kanapka z mięsem ,woda	Kcal 2064 Białko 90 Tuszc 61 w tym NKT 20 Węglowodany 264 w tym cukry 52 Sól 10 Błonnik 32
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z ryżem 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml wędlina drobiowa 50g(9,10),dżem 25g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9)D ziemniaki z zieleniną 200g, buraczki 100g woda jabłko 150g	Kaszka	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 50g(9,10) ,pomidor 30g	Jogurt owocowy 150g, woda 250ml (7)	Kcal 1856 Białko 80 Tuszc 56 w tym NKT 25 Węglowodany 238 w tym cukry 46 Sól 8 Błonnik 18

13.09 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z makaronem 250ml 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina wieprzowa50g (9,10),,sałata 5g.		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieleniną 250g sałata ,(7,9) sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30,serek twarogowy 25g (7)	Jogurt naturalny 150g, woda (7)	Kcal 2040 Białko 73 Tuszczy 75 w tym NKT 26 Węglowodany 259 w tym cukry 55 Sól 7 Błonnik 15
Podstawowa C01	Zupa mleczna z makaronem 250ml 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina wieprzowa50g (9,10),,sałata 5g,papryka 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieleniną 250g sałata ,(7,9) sok 250ml,	Jabłko 150g	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, serek twarogowy 25g(7)	Jogurt naturalny 150g, woda (7)	Kcal 2115 Białko 74 Tuszczy 75 w tym NKT 26 Węglowodany 274 w tym cukry 70 Sól 7 Błonnik 18
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10),j ,sałata 5g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieleniną 250g sałata ,(7,9) sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g serek twarogowy 25g (7)	Jogurt naturalny 150g, woda (7)	Kcal 2040 Białko 73 Tuszczy 75 w tym NKT 26 Węglowodany 259 w tym cukry 55 Sól 7 Błonnik 15
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g,(10) sałata 5g ,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieleniną 250g sałata ,(7,9) sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, serek twarogowy 25g (7)	Jogurt naturalny 150g, woda (7)	Kcal 2040 Białko 73 Tuszczy 75 w tym NKT 26 Węglowodany 259 w tym cukry 55 Sól 7 Błonnik 15
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10),sałata 5g, jogurt naturalny 150g(7)	Kanapka z pastą (1,9)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieleniną 250g sałata ,(7,9) sok 250ml,	Jabłko 120g	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, serek twarogowy 25g (7)	Kanapka z twarogiem na sałacie (1)	Kcal 1978 Białko 75 Tuszczy 70 w tym NKT 21 Węglowodany 248 w tym cukry 45 Sól 9 Błonnik 28
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z makaronem 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml wędlina drobiowa 50g(9,10)rukola 5g,dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie 100(1) D,ziemniaki z zieleniną 200g sałata ,(7,9) woda , ,sok owocowy	Jabłko 120g	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 50g(9,10) ,pomidor 30g	Jogurt owocowy 150g, woda 250ml (7)	Kcal 1608 Białko 54 Tuszczy 47 w tym NKT 20 Węglowodany 227 w tym cukry 62 Sól 6 Błonnik 15

14.09 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10) pomidor 30g, papryka 30g		Zupa ziemniaczana300ml (9)kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) jabłko 120g ,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7)) rukola 5g,ogórek świeży 30g,	Wafle zwykłe 15g woda	Kcal 2185 Białko 77 Tuszczy 62 w tym NKT 24 Węglowodany 313 w tym cukry 45 Sól 7 Błonnik 19
Podstawowa C01	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10) pomidor 30g, papryka 30g		Zupa ziemniaczana300ml (9)kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) jabłko 120g ,woda	Jogurt	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7)) rukola 5g,ogórek świeży 30g,	Wafle zwykłe 15g woda	Kcal 2275 Białko 83 Tuszczy 65 w tym NKT 26 Węglowodany 323 w tym cukry 52 Sól 7 Błonnik 19
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10) pomidor 30g,		Zupa ziemniaczana300ml (9)kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) jabłko 120g ,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g (7)pomidor 30,rukola 5g,,	Wafle zwykłe 15g woda	Kcal 2155 Białko 69 Tuszczy 64 w tym NKT 26 Węglowodany 310 w tym cukry 42 Sól 7 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g (10)pomidor 30g,ser twarogowy 25g		Zupa ziemniaczana300ml (9)kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) jabłko 120g ,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g(9,10)pomidor 30,rukola 5g	Wafle zwykłe 15g woda	Kcal 2053 Białko 64 Tuszczy 58 w tym NKT 21 Węglowodany 310 w tym cukry 42 Sól 6 Błonnik 18
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10) pomidor 30g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1,7)	Zupa ziemniaczana300ml (9)kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) jabłko 120g ,woda	Jogurt	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,ser żółty 50g(7)) rukola 5g,ogórek świeży 30g,	Kanapka z rzodkiewką (1)	Kcal 2292 Białko 87 Tuszczy 62 w tym NKT 23 Węglowodany 323 w tym cukry 37 Sól 8 Błonnik 35
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z kaszką 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml wędlina drobiowa-szynka 40g(9,10)wędlina 40g(7),pomidor 50g		Zupa ziemniaczana300ml (9)kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) jabłko 120g ,woda	Jogurt (7)	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 50g(9,10) ,ser topiony 30g(7) roszponka5g,pomidor 30g	Wafle zwykłe 15g woda	Kcal 1778 Białko 65 Tuszczy 49 w tym NKT 20 Węglowodany 255 w tym cukry 33 Sól 7 Błonnik 16

15.09 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina na ciepło 100g(9),sałata ,pomidor 50g		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieleniną 250g,kapusta biała zasmażana 120g,owoc 100g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa z groszkiem 120g(3,9) rozszponka5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2364 Białko 85 Tuszczyz 91 w tym NKT 34 Węglowodany 270 w tym cukry 51 Sól 6 Błonnik 25
Podstawowa C01	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina na ciepło 100g(9),sałata ,pomidor 50g		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieleniną 250g,kapusta biała zasmażana 120g,owoc 100g	Jogurt owocowy	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa z groszkiem 120g(3,9) rozszponka5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2454 Białko 92 Tuszczyz 95 w tym NKT 35 Węglowodany 279 w tym cukry 57 Sól 6 Błonnik 25
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina na ciepło 100g(9),sałata ,pomidor 50g		Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g 120g(1)marchew oprószana 120gjablko 150g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120g(3,9) rozszponka5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2318 Białko 86 Tuszczyz 81 w tym NKT 36 Węglowodany 282 w tym cukry 53 Sól 8 Błonnik 26
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,mięso gotowane 50g (7),roszponka 5g,		Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g 120g(1)marchew oprószana 120gjablko 150g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120g(3,9) rozszponka5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2057 Białko 76 Tuszczyz 61 w tym NKT 29 Węglowodany 278 w tym cukry 53 Sól 7 Błonnik 26
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina na ciepło 100g(9),sałata ,pomidor 50g	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g 120g(1)marchew oprószana 120gjablko 150g,woda	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa z groszkiem 120g (3,9) rozszponka5g,	Kanapka z wędliną wafle ryżowe 15g	Kcal 2263 Białko 89 Tuszczyz 74 w tym NKT 31 Węglowodany 277 w tym cukry 53 Sól 10 Błonnik 39
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z lanymi 200ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),masło 15g, herbata 200ml, szynka 40g,wędlina na ciepło 80g,roszponka5g		Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 200g marchew oprószana jablko 120g,woda	kisiel	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 30g(9,10),sałatka jarzynowa 100g(4) rozszponka5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2026 Białko 84 Tuszczyz 71 w tym NKT 36 Węglowodany 237 w tym cukry 44 Sól 9 Błonnik 22

16.09 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) rukola 5g,		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuły z bułką tarta 120g(1),mandarynka 80g,woda		Pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g(9,10),rukola 5g,papryka 30g, dżem 25g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1958 Białko 67 Tuszczyz 68 w tym NKT 20 Węglowodany 250 w tym cukry 54 Sól 7 Błonnik 21
Podstawowa C01	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) rukola 5g,		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuły z bułką tarta 120g(1),mandarynka 80g,woda	Jogurt naturalny 150g(7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g(9,10),rukola 5g,papryka 30g, dżem 25g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2048 Białko 73 Tuszczyz 71 w tym NKT 22 Węglowodany 259 w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 21
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) rukola 5g,		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuły z bułką tarta 120g(1),mandarynka 80g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlin a 50g(9,10),rukola 5g,pomidor 50g,dżem 25g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1958 Białko 67 Tuszczyz 68 w tym NKT 20 Węglowodany 250 w tym cukry 53 Sól 7 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(9)rukola 5g, ,g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,marchew oprószana 120g(1),mandarynka 80g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlin a 50g(9,10) (3,9),rukola 5g,pomidor 50g ,dżem 25g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1923 Białko 64 Tuszczyz 63 w tym NKT 24 Węglowodany 257 w tym cukry 57 Sól 7 Błonnik 22
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) rukola 5g,,	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,7)	Boeuf Stroganow120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuły z bułką tarta 120g, (1) woda	Jablko 120g	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina 50g(9,10),rukola 5g, papryka 30g ,	Kanapka z wędliną wafle ryżowe 15g	Kcal 1939 Białko 74 Tuszczyz 68 w tym NKT 20 Węglowodany 233 w tym cukry 36 Sól 8 Błonnik 32
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z płatkami 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) rukola 5g,pomidor 50g,,wędlina drobiowa 30g(9,10)		Boeuf Stroganow 100g(9) D ziemniaki z zieleniną 200g,brokuły z bułką tarta 100g(1),banan 80g	Jablko 120g	Pieczywo mieszane 100g(1,7),masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, szynka drobiowa 50g (9,10) ,ser topiony 30g(4),rukola5g,pomidor 30g	Wafle ryżowe 15g,woda	Kcal 1822 Białko 63 Tuszczyz 68w tym NKT 26 Węglowodany 218 w tym cukry 48 Sól 8 Błonnik 20

17.09 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3),sałata 5g		Kurczak w potrawce ,ryż 250g(3,7),marchew z groszkiem 120g (1),jabłko 120g,woda		Pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g(9) ,pomidor 30g,	Wafle lekkie 15g,(1) woda	Kcal 2155 Białko 75 Tłuszcz 67 w tym NKT 25 Węglowodany 290 w tym cukry 45 Sól 5 Błonnik 22
Podstawowa C01	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3),sałata 5g		Kurczak w potrawce ,ryż 250g(3,7),marchew z groszkiem 120g (1),jabłko 120g,woda	Jogurt naturalny 150g(7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g(9) ,pomidor 30g,	Wafle lekkie 15g,(1) woda	Kcal 2245 Białko 82 Tłuszcz 70 w tym NKT 26 Węglowodany 299 w tym cukry 52 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicza 100g(3),sałata 5g		Kurczak w potrawce ,ryż 250g(3,7),marchew oprószana 120g (1),jabłko 120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlin a drobiowa 50g(9) ,pomidor 30g,	Wafle lekkie 15g,(1) woda	Kcal 2196 Białko 74 Tłuszcz 72 w tym NKT 29 Węglowodany 299 w tym cukry 46 Sól 5 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,mięso gotowane50g(9)rukola 5g,		Kurczak w potrawce ,ryż 250g(3,7),marchew oprószana 120g (1),jabłko 120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlin a drobiowa 50g(9) ,pomidor 30g,	Wafle lekkie 15g,(1) woda	Kcal 1968 Białko 62 Tłuszcz 55 w tym NKT 26 Węglowodany 288 w tym cukry 46 Sól 5 Błonnik 21
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3),sałata 5g	Kanapka z pomidorem na sałacie (1,7)	kurczak w potrawce ,ryż 250g(3,7),marchew z groszkiem 120g (1),jabłko 150g ,	Kaszka	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędlin a drobiowa 50g(9) ,pomidor 30g,	Kanapka z pastą drobiową (1,7)	Kcal 2151 Białko 78 Tłuszcz 63 w tym NKT 22 Węglowodany 289 w tym cukry 45 Sól 6 Błonnik 33
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z makaronem 200ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),masło 15g, herbata jajecznicza g(1,3)rukola 5g,wędlina drobiowa 30g(9,10)		Kurczak w potrawce ,ryż 180g(3,7),marchew oprószana 100g (1),jabłko 120g,woda250ml	Kaszka	Pieczywo mieszane 100g(1,7),masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, szynka drobiowa 50g (9,10) ,ser topiony 30g(4) pomidor 30g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2036 Białko 74 Tłuszcz 70 w tym NKT 35 Węglowodany 254 w tym cukry 44 Sól 5 Błonnik 18

18.09 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),,pasta z jaj 50g, [pomidor sałata 5g,		Ryba smażona 100g (1,4),(S) ziemniaki z zieleciną 250g,surówka z kapusty białej 120g,sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g, sałata5g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1962 Białko 63 Tłuszcz 66 w tym NKT 21 Węglowodany 258 w tym cukry 55 Sól 7 Błonnik 22
Podstawowa C01	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),,pasta z jaj 50g, [pomidor sałata 5g,		Ryba smażona 100g (1,4),(S) ziemniaki z zieleciną 250g,surówka z kapusty białej 120g,sok wielowarzywny 200ml	Jabłko 150g	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g, sałata5g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2037 Białko 64 Tłuszcz 67 w tym NKT 21 Węglowodany 273 w tym cukry 70 Sól 7 Błonnik 25
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),,pasta z jaj 50g pomidor ,sałata 5g,		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g,ziemniaki z zieleciną 250g,sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7),dżem 30g, sałata5g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1895 Białko 67 Tłuszcz 61 w tym NKT 20 Węglowodany 257 w tym cukry 50 Sól 7 Błonnik 17
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina 50g(9,10), pomidor sałata 5g,		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g,ziemniaki z zieleciną 250g, sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)twaróg 50g(7),dżem 30g, sałata 5g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1848 Białko 62 Tłuszcz 58 w tym NKT 18 Węglowodany 253 w tym cukry 47 Sól 7 Błonnik 17
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g,,	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieleciną 250g, surówka z kapusty białej j,sok wielowarzywny 200ml	Jabłko gotowane	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g,sałata5g	Kanapka z ogorkiem ,woda	Kcal 1864 Białko 67 Tłuszcz 66w tym NKT 20 Węglowodany 225 w tym cukry 40 Sól 9 Błonnik 32
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z kaszą 200ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),masło 15g, herbata 200mlpasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, szynka 30g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 90g+warzywa 100g,ziemniaki z zieleciną 200g, sok owocowy 150g,woda	Jabłko gotowane	Pieczywo mieszane 100g(1,7),masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, szynka drobiowa 50g (9,10) twaróg 50g(7) wędlina drobiowa 30g,sałata5g	Wafle ryżowe 15g woda 250ml	Kcal 1576 Białko 58 Tłuszcz 48 w tym NKT 20 Węglowodany 213 w tym cukry 46 Sól 5 Błonnik 14

19.08.2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9),sałata 5g ,pomidor 50g,		Gulasz mięsno-warzywny (9) (D) ziemniaki 250g ,sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10),pomidor 30g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2030 Białko 73 Tłuszcz 69 w tym NKT 25 Węglowodany 256 w tym cukry 57 Sól 4 Błonnik 22
Podstawowa C01	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9),sałata 5g ,pomidor 50g		Gulasz mięsno-warzywny (9) (D)ziemniaki 250g ,sok owocowy 200ml	Jabłko 150g	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10),pomidor 30g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2105 Białko 74 Tłuszcz 70 w tym NKT 25 Węglowodany 271 w tym cukry 72 Sól 4 Błonnik 25
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9),sałata 5g ,pomidor 50g,		Gulasz mięsno-warzywny (9)(D) ziemniaki 250g sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10),pomidor 30g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2030 Białko 73 Tłuszcz 69 w tym NKT 25 Węglowodany 256 w tym cukry 57 Sól 4 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9),sałata 5g ,pomidor 50g		Gulasz mięsno-warzywny (9)(D) ziemniaki 250g sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 10g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10),pomidor 30g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2030 Białko 74 Tłuszcz 70 w tym NKT 25 Węglowodany 256 w tym cukry 57 Sól 4 Błonnik 22
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,pasta z drobiu 50g(9,10),sałata 5g ,pomidor 50g,papryka 30g	Kanapka z wędliną (1,3)	Gulasz mięsno-warzywny (9) 220g (100mięso+120 warzywa) ziemniaki 250g jabłko 150 ,woda 200ml	Budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina50g(9,10), pomidor50g,	Kanapka z ogórkiem	Kcal 2041 Białko 81 Tłuszcz 67 w tym NKT 23 Węglowodany 250 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 36
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z płatkami 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml pasta z drobiu 50g(9,10), szynka gotowana 30gpomidor 30g,sałata 5g		Gulasz mięsno-warzywny (9) 180g (80mięso+100 warzywa) ziemniaki 250g jabłko 150 ,woda 200ml	Budyń	Pieczywo mieszane 100g(1,7),masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, szynka drobiowa 50g (9,10) pomidor 50g,sałata 3g	Pałeczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 1798 Białko 68 Tłuszcz 62 w tym NKT 27 Węglowodany 221 w tym cukry 48 Sól 4 Błonnik 21

20.08.2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),wędlina drobiowa 50g(1,9)pomidor 30g		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D ,ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z selera 120g (7,9)woda jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) roszponka 5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2065 Białko 83 Tłuszcz 65w tym NKT 23 Węglowodany 263 w tym cukry 50 Sól 6 Błonnik 23
Podstawowa C01	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),wędlina wieprzowa 50g(1,9)pomidor 30g		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D ,ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z selera 120g (7,9)woda 1jabłko 150g	Jogurt naturalny 150g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) roszponka 5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2155 Białko 89 Tłuszcz 68 w tym NKT 25 Węglowodany 272 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 23
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(1,9)pomidor 30,		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z selera 120g (7,9)woda 2,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) roszponka 5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2065 Białko 82 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 263 w tym cukry 50 Sól 6 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,wędlina drobiowa 50g(,9)pomidor 30g,		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D ziemniaki z zieleniną 250g,marchew oprószana 120g (1)woda ,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10)roszponka 5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2164 Białko 83 Tłuszcz 73 w tym NKT 28 Węglowodany 269 w tym cukry 50 Sól 5 Błonnik 23
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,wędlina drobiowa 50g(,9)pomidor 30g, ogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D ,ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z selera 120g (7,9)woda,	kaszka	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) ,roszponka 3g, ser topiony 25g (7)	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 1935 Białko 83 Tłuszcz w tym NKT Węglowodany 229 w tym cukry 63 Sól 8 Błonnik 34
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z makaronem 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata ,wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 30g		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D ,ziemniaki z zieleniną 200g,surówka z selera 120g (7,9)woda	kaszka	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 40g(9,10) ,pomidor 50groszponka 3g	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 1652 Białko 66 Tłuszcz 55 w tym NKT 22 Węglowodany 204 w tym cukry 31 Sól 5 Błonnik 19

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne(arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie