

## Jadłospis na dzień 1.06 do 10.06 2026 oddziały

1.06.2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z kaszką 50ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina wieprzowa 50g(9,10)pomidor 50g		Zupa koperkowa 250g(9) naleśnik z szpinakiem w sosie beszamelowym 250g( 1,3)mandarynka 80 ,woda,		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa z groszkiem 120(3,9)sałata5	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2125 Białko 71 Tuszczy 80 w tym NKT 33 Węglowodany 256 w tym cukry 45 Sól 5 Błonnik 21
Podstawowa C01	Zupa mleczna z kaszką 50ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina wieprzowa 50g(9,10)pomidor 50g		Zupa koperkowa 250g(9) naleśnik z szpinakiem w sosie beszamelowym 250g( 1,3)mandarynka 80 ,woda,	Jogurt naturalny 150g	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa z groszkiem 120(3,9)sałata5	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2220 Białko 76 Tuszczy 82 w tym NKT 34 Węglowodany 269 w tym cukry 54 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z kaszką 50ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina drobiowa 50g(9,10)pomidor 50g		Zupa koperkowa 300ml (9),zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyniowy 250g(7) mandarynka 80g,woda 1		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120(3,9)sałata5g ,ser topiony25g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2003 Białko 67 Tuszczy 50 w tym NKT 23 Węglowodany 299 w tym cukry 51 Sól 5 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z kaszką 50ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina drobiowa 50g(9,10)pomidor 50g		Zupa koperkowa 300ml (9),zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyniowy 250g(7)woda 250ml, mandarynka 80g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) mięso gotowane 50(3,9)sałata5g ,dżem 25g,ser twarogowy 25g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1957 Białko 56 Tuszczy 57 w tym NKT 24 Węglowodany 299 w tym cukry 56, Sól 6 Błonnik 16
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10),pomidor 50g	Kanapka z twarożkiem (1,7)	Zupa jarzynowa 300ml (9),zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyniowy 250g(7) grejfrut 120g,woda	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa z groszkiem 120(3,9)sałata5g ,ser topiony25g	Kanapka z wędliną (1,)	Kcal 1990 Białko 77 Tuszczy 46 w tym NKT 19 Węglowodany 293 w tym cukry 55 Sól 6 Błonnik 35
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z lanymi 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml wędlina drobiowa-szynka 40g(9,10) dżem 30g ,pomidor 50g		Zupa koperkowa 200ml (9),zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyniowy 200g(7) banan 80g,woda	kisiel	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml,sałatka jarzynowa 100g(3,7,9) wędlina drobiowa 40g(9,10) 30g,sałata 3g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1670 Białko 55 Tuszczy 36 w tym NKT 20 Węglowodany 268 w tym cukry 62 Sól 4 Błonnik 16

2.06 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z makaronem 250ml (17),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina30g (9,10),jajko gotowane 50g,sałata 5g		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleciną 250g, sałata ,jabłko 120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty50g(7) pomidor 50g	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2126 Białko 90 Tuszczy 75 w tym NKT 29 Węglowodany 252 w tym cukry 43 Sól 5 Błonnik 18
Podstawowa C01	Zupa mleczna z makaronem 250ml (17),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina30g (9,10),jajko gotowane 50g,sałata 5g		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleciną 250g, sałata ,jabłko 120g,woda	<u>Jogurt owocowy 150g(7)</u>	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty50g(7) pomidor 50g	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2217 Białko 95 Tuszczy 77 w tym NKT 30 Węglowodany 264 w tym cukry 51 Sól 5 Błonnik 19
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z makaronem 250ml (17),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina30g (9,10),jajko gotowane 50g,sałata 5g		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleciną 250g, sałata ,jabłko 120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser topiony 50g(7) pomidor 50g	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2118 Białko 83 Tuszczy 77 w tym NKT 30 Węglowodany 253 w tym cukry 43 Sól 5 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), białko jaja 50g,wędlina drobiowa 30g(9,10),sałata 5g ,		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleciną 250g, sałata ,jabłko 120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10)pomidor 50g ,serek twarogowy 25g(7)	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2019 Białko 88 Tuszczy 67w tym NKT 23 Węglowodany 253 w tym cukry 43 Sól 5 Błonnik 18
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,wędlina30g (9,10),jajko gotowane 50g,sałata 5g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleciną 250g, sałata ,jabłko 120g,woda	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty50g(7) pomidor 50g	Kanapka z pomidorem (1) woda wafle lekkie 15g	Kcal 2048 Białko 90 Tuszczy 73w tym NKT 26 Węglowodany 232 w tym cukry 39 Sól 6 Błonnik 29
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z ryżem 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml, ,szynka 40g(9,10) jajko gotowane 50g,sałata 5g		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleciną 200g,sałata ,jabłko 120g,woda	kisiel	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml,szynka gotowana 50g, ser topiony30g,pomidor	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 1758 Białko 75 Tuszczy 61 w tym NKT26 Węglowodany 207 w tym cukry 34 Sól 5 Błonnik 15

3.06 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	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)pasta z drobiu (9) ,pomidor 50g ) sałata 5g		Gulasz mięsny 100g(1 ) D, kasza jęczmienna 100g (1)buraczki 120g, jabłko120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10),,sałata 5g, ogórek świeży 30g,ser topiony 25g(7)	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 1936 Białko 74 Tuszczyz 70 w tym NKT 27 Węglowodany 232 w tym cukry 53 Sól 8 Błonnik 19
Podstawowa C01	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z drobiu (9) ,pomidor 50g ) sałata 5g		Gulasz mięsny 100g(1 ) D, kasza jęczmienna 100g (1)buraczki 120g, jabłko120g,woda	Jogurt naturalny 150g	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10),,sałata 5g, ogórek świeży 30g,ser topiony 25g	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2026 Białko 81 Tuszczyz 73w tym NKT 29 Węglowodany 241 w tym cukry 59 Sól 8 Błonnik 18
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z drobiu (9) ,pomidor 50g ) sałata 5g		Gulasz mięsny 100g (1 ) D, kasza jęczmienna 100g(1)buraczki 120g jabłko120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10),,sałata 5g,ser twarogowy 25g(7)	Pałeczki kukurydziane 15g,woda l	Kcal 1907 Białko 72 Tuszczyz 72w tym NKT 26 Węglowodany 232 w tym cukry 52 Sól 7 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tuszczu D05	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z drobiu (9) ,pomidor 50g ) sałata 5g		Gulasz mięsny100g (1 ) D, kasza jęczmienna100g (1)buraczki 120g, jabłko120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 10g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10),,sałata 5g,ser twarogowy 25g(7)	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 1907 Białko 72 Tuszczyz 72w tym NKT 26 Węglowodany 232 w tym cukry 52 Sól 7 Błonnik 18
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu (9) ,pomidor 50g sałata 5g	Kanapka z wędliną (1,3)	Gulasz mięsny(100g 1 ) D, kasza jęczmienna100g (1)buraczki 120g, jabłko120g,woda	Budyń (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina50g(9,10), sałata 5g,ser twarogowy 25g	Kanapka z ogórkami	Kcal 1918 Białko 78 Tuszczyz 68 w tym NKT 23 Węglowodany 232 w tym cukry 53 Sól 9 Błonnik 29
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z lanymi 200ml (1,3,7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata pasta z drobiu 50g(39) ,wędlina drobiowa 30g(9,10) pomidor 30g sałata 5g		Gulasz mięsny 80g (1 ) D, ziemniaki z zieloną 200g buraczki 100g, jabłko120g,woda	)Budyń (	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 50g(9,10) rozszponka 3g,ser topiony 30g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 1766 Białko 74 Tuszczyz 57 w tym NKT 28 Węglowodany 221 w tym cukry 53 Sól 8 Błonnik 17

4.06 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) pieczeń rzymska 50g(3),sałata5g ,		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1),ziemniaki z zieloną 250g ,marchew z groszkiem 120g,(1)jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g (1) woda	Kcal 2161 Białko 81 Tuszczyz 82 w tym NKT 25 Węglowodany 249 w tym cukry 44 Sól 5 Błonnik 23
Podstawowa C01	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(3),sałata5g ,		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1),ziemniaki z zieloną 250g ,marchew z groszkiem 120g,(1)jabłko 120g, woda	Jogurt naturalny 150g	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g (1) woda	Kcal 2253 Białko 87 Tuszczyz 84 w tym NKT 26 Węglowodany261 w tym cukry 53 Sól 5 Błonnik 24
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pieczeń rzymska 50g(7),sałata5g ,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieloną 250g,marchew oprószone 120g(1),jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędli na drobiowa 50g (9,10) , sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g woda	Kcal 2238 Białko 81 Tuszczyz 88 w tym NKT 29 Węglowodany 255 w tym cukry 46 Sól 4 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tuszczu D05	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g,sałata5g ,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieloną 250g,marchew oprószone 120g(1),jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 10g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10),sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g woda	Kcal 2089 Białko 82 Tuszczyz 74 w tym NKT 27 Węglowodany 251 w tym cukry 46 Sól 5 Błonnik 22
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(3),sałata5g ,	Kanapka z ogórkiem świeżym(1)	Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieloną 250g marchew z groszkiem 120g, (1) jabłko 120g	Budyń (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) , sałata 5g,	Kanapka z pastą ,woda	Kcal 2215 Białko 87 Tuszczyz 82 w tym NKT 24 Węglowodany 252 w tym cukry 46 Sól 5 Błonnik 33
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z płatkami 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml wędlina drobiowa 30g(9,10),pieczeń rzymska 50g(3),sałata 5g		Udko z kurczaka duszone (D) 100g (1),ziemniaki z zieloną 200g,marchew oprószone 100g(1),jabłko 120g, woda	Budyń (7)	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 40g(9,10) pomidor 50g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 1958 Białko 74 Tuszczyz 72 w tym NKT 30 Węglowodany 229 w tym cukry 45 Sól 4 Błonnik 19

5.06 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 zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, sałata 5g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1962 Białko 63 Tuszczyk 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 zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, sok wielowarzywny 200ml	Jabłko 150g	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, sałata 5g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2037 Białko 64 Tuszczyk 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 zieloną 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 1895 Białko 62 Tuszczyk 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 zieloną 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 Tuszczyk 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 zieloną 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, sałata 5g	Kanapka z ogórkiem, woda	Kcal 1864 Białko 67 Tuszczyk 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 200ml, pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, szynka 30g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 90g+warzywa 100g, ziemniaki z zieloną 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, sałata 5g	Wafle ryżowe 15g woda 250ml	Kcal 1576 Białko 58 Tuszczyk 48 w tym NKT 20 Węglowodany 213 w tym cukry 46 Sól 5 Błonnik 14

6.06 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 jaj 50g (3,7) (9), pomidor 30g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 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 Tuszczyk 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 jaj 50g (3,7) pomidor 30g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda jabłko 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 2138 Białko 84 Tuszczyk 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 jaj 50g (3,7) pomidor 30g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda jabłko 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 Tuszczyk 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 zieloną 250g, buraczki 120g, woda jabłko 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 1996 Białko 79 Tuszczyk 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 jaj 50g (3,7) pomidor 30g,	Kanapka z z twarożkiem na sałacie (1,7)	Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda jabłko 150g	Kasza	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g	Kanapka z mięsem, woda	Kcal 2064 Białko 90 Tuszczyk 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 15g, herbata 200ml wędlina drobiowa 50g(9,10), dżem 25g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 200g, buraczki 100g, woda jabłko 150g	Kasza	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 Tuszczyk 56 w tym NKT 25 Węglowodany 238 w tym cukry 46 Sól 8 Błonnik 18

7.06 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),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) rozszponka 5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2065 Białko 83 Tuszczyz 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 ljabłko 150g	Jogurt naturalny 150g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) rozszponka 5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2155 Białko 89 Tuszczyz 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) rozszponka 5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2065 Białko 82 Tuszczyz 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)rozszponka 5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2164 Białko 83 Tuszczyz 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,	jabłko 150g	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) ,rozszponka 3g, ser topiony 25g (7)	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 1935 Białko 83 Tuszczyz 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 15g,herbata , 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	Jabłko 120g	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 40g(9,10) ,pomidor 50g,rozszponka 3g	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 1652 Białko 66 Tuszczyz 55 w tym NKT 22 Węglowodany 204 w tym cukry 31 Sól 5 Błonnik 19

8.06.2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g		Zupa jarzynowa 3000ml(9),makaron z brokulami w sosie 250g,woda 250ml jabłko 120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) galareta z kurczaka 120g(9) ,sałata 5g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1955 Białko 72 Tuszczyz 38 w tym NKT 16 Węglowodany 314 w tym cukry 61 Sól 5 Błonnik 23
Podstawowa C01	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g		Zupa jarzynowa 3000ml(9),makaron z brokulami w sosie 250g,woda 250ml jabłko 120g,woda	Jogurt	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) galareta z kurczaka 120g(9) ,sałata 5g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2045 Białko 79 Tuszczyz 41 w tym NKT 18 Węglowodany 323 w tym cukry 66 Sól 5 Błonnik 24
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,twaróg 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g		Zupa jarzynowa 3000ml(9),makaron z brokulami w sosie 250g,woda 250ml jabłko 120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) galareta z kurczaka 120g(9) ,sałata 5g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1953 Białko 72 Tuszczyz 38 w tym NKT 16 Węglowodany 314 w tym cukry 61 Sól 5 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,twaróg 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g		Zupa jarzynowa 3000ml(9),makaron z kurczakiem w sosie 250g,woda ,jabłko 120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) galareta z kurczaka 120g(9) ,sałata 5g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1976 Białko 68 Tuszczyz 47w tym NKT 17 Węglowodany 304 w tym cukry 51 Sól 3 Błonnik 18
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),twaróg z szczypiorkiem 70g(7),,pomidor 50g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Zupa jarzynowa 3000ml(9),makaron z brokulami w sosie 250g,woda jabłko 150g	Kaszką	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 120g(9) sałata 5g	Kanapka z pomidorem(1) , woda _	Kcal 1984 Białko 84 Tuszczyz 40w tym NKT 16 Węglowodany 301 w tym cukry 43 Sól 6 Błonnik 33
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z płatkami 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g,herbata 200ml,pasta z wędliny,sera i jaj 50g(3,7,9) ,rozszponka 3g,pomidor 30g, szynka 40g(9,10)		Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 200g buraczki 100g jabłko 120g,woda	Jogurt owocowy 150g(7)	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml,szynka gotowana 40g, ryba w galarecie 100g(4)sałata	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 1615 Białko 78 Tuszczyz 44 w tym NKT 24 Węglowodany 208 w tym cukry 38 Sól 10 Błonnik 17

9.06.2026	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) jajecznicą z szczypiorkiem 100g,,3) pomidor 50g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, sałata (7), jabłko 120g woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10) sałata 5g, p dżem 25g,	Paleczki kukurydziane 15g, woda	Kcal 2013 Białko 68 Tuszczy 73 w tym NKT 22 Węglowodany 249 w tym cukry 52 Sól 5 Błonnik 19
Podstawowa C01	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicą z szczypiorkiem 100g,,3) pomidor 50g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, sałata (7), jabłko 120g woda	Jogurt naturalny 150g(7)c	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10) sałata 5g ogórek świeży 30g dżem 25g	Paleczki kukurydziane 15g, woda	Kcal 2103 Białko 75 Tuszczy 76 w tym NKT 24 Węglowodany 258 w tym cukry 58 Sól 5 Błonnik 19
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicą 100g,,3) pomidor 50g		Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata (7) jabłko 120g woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10) sałata 5g, dżem 25g	Paleczki kukurydziane 15g, woda l	Kcal 1991 Białko 69 Tuszczy 69 w tym NKT 22 Węglowodany 253 w tym cukry 51 Sól 6 Błonnik 19
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(9), pomidor 50g, ser twarogowy 25g		Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata (7) jabłko 120g woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10) sałata 5g, dżem 25g, jogurt naturalny 150g(7)	Paleczki kukurydziane 15g, woda	Kcal 1903 Białko 65 Tuszczy 62 w tym NKT 23 Węglowodany 262 w tym cukry 58 Sól 8 Błonnik 19
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pomidor 50g jajecznicą z szczypiorkiem 100g,,3)	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata (7) jabłko 120g woda	Jogurt	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10) sałata 5g,	Kanapka z mięsem (1), j(7)	Kcal 1950 Białko 75 Tuszczy 69 w tym NKT 22 Węglowodany 231 w tym cukry 36 Sól 9 Błonnik 30
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z lanymi 200ml (7), pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g, herbata 200ml wędlina drobiowa-szynka 40g(9,10), jajecznicą z szczypiorkiem 100g,,3) pomidor 50g		Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 200g sałata (7) jabłko 120g woda	Jogurt	pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 50g(9,10), ser topiony 30g(7) rozspanka 5g,	paleczki 15g	Kcal 1834 Białko 75 Tuszczy 67 w tym NKT 28 Węglowodany 210 w tym cukry 38 Sól 7 Błonnik 16

10.06.2026	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(9) pasztet z wątróbki drobiowej 50g(1,3), sałata 5g, ogórek świeży 30g		Zupa barszcz z makaronem 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), kapusta kiszona i boczkiem, jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g (7) sałata 5g	Paleczki kukurydziane 15g, woda	Kcal 2210 Białko 97 Tuszczy 76 w tym NKT 31 Węglowodany 262 w tym cukry 50 Sól 8 Błonnik 21
Podstawowa C01	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9) pasztet z wątróbki drobiowej 50g(1,3), sałata 5g, ogórek świeży 30g		Zupa barszcz z makaronem 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), kapusta kiszona i boczkiem, jabłko 150g, woda 250ml	Jogurt owocowy 150g	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g (7) sałata 5g	Paleczki kukurydziane 15g, woda	Kcal 2304 Białko 102 Tuszczy 78 w tym NKT 33 Węglowodany 275 w tym cukry 59 Sól 8 Błonnik 21
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasztet z wątróbki drobiowej 50g(1,3), sałata 5g, pomidor 30g		Zupa barszcz z makaronem 300m (1,9), pyzy z mięsem (3), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser topiony 50g (7) sałata 5g	Paleczki kukurydziane 15g, woda l	Kcal 2001 Białko 84 Tuszczy 59 w tym NKT 28 Węglowodany 264 w tym cukry 51 Sól 8 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) mięso gotowane 50g, rukola 5g, pomidor 50g,		Zupa barszcz z makaronem 300m (1,9), pyzy z mięsem (3), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g, sałata 5g	Paleczki kukurydziane 15g, woda	Kcal 1962 Białko 81 Tuszczy 50 w tym NKT 22 Węglowodany 278 w tym cukry 67 Sól 7 Błonnik 21
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasztet z wątróbki drobiowej 50g(1,3), sałata 5g, ogórek świeży 30g,	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,7)	Zupa barszcz z makaronem 300m (1,9), pyzy z mięsem (3), jabłko 150g, woda 250ml	Jogurt 150g(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g (7) sałata 5g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 1944 Białko 95 Tuszczy 52 w tym NKT 23 Węglowodany 249 w tym cukry 44 Sól 9 Błonnik 31
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z płatkami 200ml (7), pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g, herbata 30g(7) rukola 5g, wędlina drobiowa 30g(9,10) pasztet z wątróbki drobiowej 50g(1,3)		Zupa barszcz z makaronem 300m (1,9), pyzy z mięsem (3), jabłko 150g, woda 250ml	Jogurt 150g(7)	Pieczywo mieszane 100g(1,7), masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, szynka drobiowa 50g (9,10) dżem 30g, sałata 5g,	Paleczki kukurydziane 15g, woda	Kcal 1710 Białko 77 Tuszczy 42 w tym NKT 22 Węglowodany 238 w tym cukry 52 Sól 8 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