

Jadłospis na dzień 1.11 do 10.11 2026 oddziały

1.11 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) ,wędlina50g (9,10),pomidor 50g sałata 5g		Kotlet schabowy 120g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g,kapusta zasmażana czerwona 120g, sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor 50g, papryka 30g	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2063 Białko 86 Tłuszcz 64 w tym NKT 22 Węglowodany 269 w tym cukry 55 Sól 5 Błonnik 20
Podstawowa C01	.Zupa mleczna z kaszką 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,wędlina50g (9,10),pomidor 50g sałata 5g		Kotlet schabowy 120g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g,kapusta zasmażana czerwona 120g, sok 200ml	Jogurt naturalny 150g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, papryka 30g	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2153 Białko 92 Tłuszcz 67w tym NKT 24 Węglowodany 278 w tym cukry 62 Sól 6 Błonnik 20
Łatwostrawna D02	.Zupa mleczna z kaszką 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,wędlina50g (9,10),pomidor 50g sałata 5g		Klops gotowany 90g (1,3) ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószone 120g(1),sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2033 Białko 77 Tłuszcz 58 w tym NKT 28 Węglowodany 282 w tym cukry 56 Sól 8 Błonnik 21
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) ,wędlina50g (9,10),pomidor 50g sałata 5g		Klops gotowany 90g (1,3) ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószone 120g(1),sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2033 Białko 77 Tłuszcz 58 w tym NKT 28 Węglowodany 282 w tym cukry 56 Sól 8 Błonnik 21
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7),masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,wędlina50g (9,10),pomidor 50g sałata 5g	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3) ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószone 120g(1),sok 200ml	jogurt	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g,	Kanapka z wędliną wafle ryżowe 15g	Kcal 2031 Białko 97 Tłuszcz 57w tym NKT 25 Węglowodany 258 w tym cukry 37 Sól 11 Błonnik 35
Łatwostrawna P02	.Zupa mleczna z kaszką 200 (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, szynka 40g(9,10), dżem 50g pomidor 50g		Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieloną 200g marchew oprószone 100g(1),sok	Jogurt owocowy 150g(7)	Pieczywo mieszane 100g(1,7),masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, 120g (3,9),wędlina 50g(9,10) pomidor 50g ,sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 1844 Białko 74 Tłuszcz 51w tym NKT 28 Węglowodany 252 w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 18

2.11 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 szezyporkiem 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g		Zupa jarzynowa 3000ml(9),makaron z brokułami w sosie 250g,woda 250ml jabłko 120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa z groszkiem 120g(3,9) rozszponka5g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2048 Białko 76 Tłuszcz 42 w tym NKT 18 Węglowodany 320 w tym cukry 65 Sól 6 Błonnik 27
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 szezyporkiem 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g		Zupa jarzynowa 3000ml(9),makaron z brokułami w sosie 250g,woda 250ml jabłko 120g,woda	<u>Jogurt</u>	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa z groszkiem 120g(3,9) rozszponka5g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2138 Białko 83 Tłuszcz 45w tym NKT 20 Węglowodany 330 w tym cukry 71 Sól 6 Błonnik 27
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 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g		Zupa jarzynowa 3000ml(9),makaron z brokułami osie 250g,woda 250ml jabłko 120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120g(3,9) rozszponka5g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2032 Białko 75 Tłuszcz 42 w tym NKT 18 Węglowodany 318 w tym cukry 65 Sól 5 Błonnik 27
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 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),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g (,9,10) rozszponka5g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2035 Białko 73 Tłuszcz 52 w tym NKT 19 Węglowodany 301 w tym cukry 57 Sól 4 Błonnik 20
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),twaróg z szezyporkiem 70g(7),,pomidor 50g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Zupa jarzynowa 3000ml(9),makaron z brokułami w sosie 250g,woda jabłko 150g	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 pomidorem(1) , woda	Kcal 2118 Białko 88 Tłuszcz 42 w tym NKT 17 Węglowodany 320 w tym cukry 52 Sól 7 Błonnik 40
Łatwostrawna P02	.Zupa mleczna z lanymi 2,0ml (1,3,7),,pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml, szynka 40g(9,10),twaróg 50g ,pomidor 30g		Zupa jarzynowa 200ml(9),makaron z brokułami w sosie 200g,woda jabłko 150g		pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 30g(9,10),sałatka jarzynowa 100g(4) rozszponka5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 1789 Białko 79 Tłuszcz 35w tym NKT 19 Węglowodany 274 w tym cukry 42 Sól 8 Błonnik 21

3.11 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), pasztet z wątróbki drobiowej 50g, sałata 5g,		Kielbasa smażona 120g (9,10) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, woda jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 50g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2083 Białko 83 Tłuszcz 74 w tym NKT 25 Węglowodany 247 w tym cukry 50 Sól 8 Błonnik 22
Podstawowa C01	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, sałata 5g,		Kielbasa smażona 120g (9,10) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, woda jabłko 150g	Jogurt 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 50g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2173 Białko 89 Tłuszcz 77 w tym NKT 27 Węglowodany 257 w tym cukry 56 Sól 8 Błonnik 22
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, sałata 5g,		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 50g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2084 Białko 83 Tłuszcz 70 w tym NKT 25 Węglowodany 256 w tym cukry 53 Sól 6 Błonnik 24
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), wędlina 50g (9,10) sałata 5g,		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 50g	Wafle ryżowe 15g	Kcal 2051 Białko 81 Tłuszcz 77 w tym NKT 25 Węglowodany 251 w tym cukry 52 Sól 5 Błonnik 24
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasztet z wątróbki drobiowej 50g, sałata 5g,	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda jabłko 150g	Kaszka (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem, woda	Kcal 2109 Białko 89 Tłuszcz 65 w tym NKT 21 Węglowodany 261 w tym cukry 47 Sól 7 Błonnik 36
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z płatkami 200ml (7), pieczywo mieszane 100(7), masło śmietankowe 15g, herbata 200ml szynka gotowana 50g (9,10) pasztet z wątróbki, sałata 5g		Gulasz mięsno-warzywny (9) 180g (80 mięso + 100 warzywa) ziemniaki 250g jabłko 150, woda	Kaszka	Pieczywo mieszane 100g (1,7), masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, szynka drobiowa 30g (9,10) dżem (7) pomidor 50g,	Wafle ryżowe 15g	Kcal 1899 Białko 79 Tłuszcz 59 w tym NKT 25 Węglowodany 240 w tym cukry 51 Sól 6 Błonnik 21

4.11 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g (7), pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tartą 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,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2059 Białko 67 Tłuszcz 79 w tym NKT 27 Węglowodany 250 w tym cukry 43 Sól 8 Błonnik 20
Podstawowa C01	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g (7), pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tartą 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,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2153 Białko 74 Tłuszcz 82 w tym NKT 29 Węglowodany 260 w tym cukry 50 Sól 8 Błonnik 21
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser topiony 50g (7), pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tartą 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, pomidor 50g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2055 Białko 60 Tłuszcz 81 w tym NKT 28 Węglowodany 251 w tym cukry 45 Sól 8 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10) pomidor 50g, serek twarogowy 25g (7)		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószone 120g (1), mandarynka 80g, woda		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10) (3,9), rukola 5g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1952 Białko 64 Tłuszcz 70 w tym NKT 26 Węglowodany 257 w tym cukry 46 Sól 8 Błonnik 21
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g (7) pomidor 50g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,7)	Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tartą 120g (1) woda	Jabłko 120g	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), rukola 5g, papryka 30g,	Kanapka z wędliną wafle ryżowe 15g	Kcal 2013 Białko 77 Tłuszcz 74 w tym NKT 24 Węglowodany 233 w tym cukry 36 Sól 9 Błonnik 33
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z ryżem 200ml (7), pieczywo mieszane 100(7), masło śmietankowe 15g, herbata 200ml wędlina 50g (9,10) ser topiony 30g (7) pomidor 50g		Boeuf Stroganow 100g (9) D ziemniaki z zieloną 200g, brokuły z bułką tartą 100g (1), banan 80g	Jabłko 120g	Pieczywo mieszane 100g (1,7), masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, szynka drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, pomidor 30g	Wafle ryżowe 15g, woda	Kcal 1810 Białko 56 Tłuszcz 65 w tym NKT 25 Węglowodany 230 w tym cukry 50 Sól 8 Błonnik 19

5.11 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) ,wędlina30g (9,10),jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50g		Klops pożarski gotowany w sosie pietruszkowym (g) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g surówka z marchwi i jabłka 120g(1) owoc 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g(9,10), rukola 5g,papryka 30g, ser topiony 30g(7)	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2067 Białko 96 Tuszczyk 54 w tym NKT 24 Węglowodany 277 w tym cukry 55 Sól 9 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) ,wędlina30g (9,10),jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50g		Klops pożarski gotowany w sosie pietruszkowym (g) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g surówka z marchwi i jabłka 120g(1) owoc 120g	<u>Jogurt naturalny 150g(7)e</u>	Pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g(9,10),rukola 5g,papryka 30g, ser topiony30g	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2157 Białko 103 Tuszczyk 57w tym NKT 26 Węglowodany 287 w tym cukry 61 Sól 9 Błonnik 23
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,wędlina30g (9,10),jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50g		Klops pożarski gotowany w sosie pietruszkowym (g) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g surówka z marchwi i jabłka 120g(1) owoc 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlina 50g(9,10),rukola 5g,pomidor 50g,ser topiony 30g(7)	Pałeczki kukurydziane 15g,woda l	Kcal 2067 Białko 96 Tuszczyk 54 w tym NKT 24 Węglowodany 277 w tym cukry 55 Sól 9 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina 50g(9,10),białko jaja gotowanego,pomidor 50g		Klops pożarski gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g marchew oprószone 120g(1) jabłko 120g woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlina 50g(9,10) (3,9),rukola 5g,pomidor 50g	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2135 Białko 99 Tuszczyk 58w tym NKT Węglowodany 282 w tym cukry 53 Sól 9 Błonnik 24
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7),margaryna15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,wędlina30g (9,10),jajko gotowane 1 szt (3) pomidor 50g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klops pożarski gotowany w sosie pietruszkowym (g) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g surówka z marchwi i jabłka 120g(1) owoc 120g	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina 50g(9,10),rukola 5g, papryka 30g ,ser topiony25g	Kanapka z mięsem (1),j(7)	Kcal 1894 Białko 93 Tuszczyk 45w tym NKT 18 Węglowodany 253 w tym cukry 52 Sól 11 Błonnik 36
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z makaronem 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml wędlina drobiowa-szynka 40g(9,10)jajko gotowane 50g (3) ,pomidor 50g		Klops pożarski gotowany (D) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 200g surówka z marchwi i jabłka 100g(1) owoc120g woda	kisiel	Pieczywo mieszane 100g(1,7),masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, szynka drobiowa 50g (9,10) ,rukola5g,pomidor 30g	pałeczki15g	Kcal 1590 Białko 75 Tuszczyk 35 w tym NKT 19 Węglowodany 224 w tym cukry 46 Sól 7 Błonnik 21

6.11 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 zieleniną 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 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 zieleniną 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 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 zieleniną 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 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 zieleniną 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 zieleniną 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 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 200mlpasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, szynka 30g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 90g+warzywa 100g,ziemniaki z zieleniną 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 Tuszczyk 48 w tym NKT 20 Węglowodany 213 w tym cukry 46 Sól 5 Błonnik 14

7.11 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z soczewicy 50g,salata 5g,		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3) jablko 150g ,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10)pomidor 30g,	Pałeczki kukurydziane 15g(7), woda	Kcal 2108 Białko 79 Tuszczy 43 w tym NKT 18 Węglowodany 328 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 30
Podstawowa C01	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z soczewicy 50g,salata 5g,		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3) jablko 150g ,woda	Jogurt naturalny 150g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10)pomidor 30g,	Pałeczki kukurydziane 15g(7), woda	Kcal 2198 Białko 86 Tuszczy 46 w tym NKT 20 Węglowodany 337 w tym cukry 63 Sól 8 Błonnik 30
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z kaszką 250ml (,3),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10)salata 5g,		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3),jablko 150gwoda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) 50g,wędlina drobiowa 50g,(9,10)pomidor 30g,	Pałeczki kukurydziane 15g(7), woda	Kcal 2024 Białko 73 Tuszczy 48 w tym NKT 20 Węglowodany 304 w tym cukry 56 Sól 7 Błonnik 26
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10),salata 5g,		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3),jablko woda 250ml,j		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g pomidor 50g,	Pałeczki kukurydziane 15g(7), woda	Kcal 2024 Białko 73 Tuszczy 48 w tym NKT 20 Węglowodany 304 w tym cukry 56 Sól 7 Błonnik 26
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z soczewicy 50g,salata 5gg,papryka 30g	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,3)	Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3),jablko,woda	Jogurt (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina drobiowa 50g, (9,10)pomidor 30g,	Kanapka z pomidorem ,woda	Kcal 2066 Białko 90 Tuszczy 40 w tym NKT 15 Węglowodany 310 w tym cukry 52 Sól 9 Błonnik 42
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z kaszką manną 200ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),masło 15g, herbata 200ml, wędlina 40g,(9,10),dżem 25g,salata5g,		Barszcz z makaronem 250ml, (1,9) kopytka z warzywami 200g(1,3),jablko120g ,woda	Jogurt owocowy 150g(7)	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 40g(9,10),pomidor 50g,ser topiony25g(7)	Pałeczki kukurydziane 15g(7), woda	Kcal 1593 Białko 60 Tuszczy 40 w tym NKT 23 Węglowodany 230 w tym cukry 49 Sól 7 Błonnik 20

8.11.2026	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),,salata 5g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieleniną 250g surówka z selera ,(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 2070 Białko 73 Tuszczy 75 w tym NKT 26 Węglowodany 263 w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 19
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),,salata 5g,papryka 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieleniną 250g surówka z selera ,(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 2155 Białko 74 Tuszczy 75 w tym NKT 26 Węglowodany 280 w tym cukry 76 Sól 8 Błonnik 23
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 ,salata 5g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieleniną 250g surówka z selera ,(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 2028 Białko 72 Tuszczy 72 w tym NKT 24 Węglowodany 263 w tym cukry 60 Sól 8 Błonnik 19
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)) salata 5g ,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieleniną 250g marchew 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 2126 Białko 72 Tuszczy 79 w tym NKT 29 Węglowodany 269 w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 19
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10),salata 5g, jogurt naturalny 150g(7)	Kanapka z pastą (1,9)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieleniną 250gsurówka z selera ,(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 twarożkiem na sałacie (1)wafle ryżowe 10g	Kcal 1956 Białko 69 Tuszczy 67 w tym NKT 19 Węglowodany 251 w tym cukry 44 Sól 9 Błonnik 32
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 surówka z selera 100g(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 1627 Białko 54 Tuszczy 47 w tym NKT 20 Węglowodany 230 w tym cukry 66 Sól 6 Błonnik 18

9.11.2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z kaszką manna 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) (P),pomidor 50g,		Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) mandarynka 80g,woda		Pieczyczo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka ryżowa 120g(7) rozszponka5g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2148 Białko 84 Tłuszcz 50 w tym NKT 24 Węglowodany 323 w tym cukry 41 Sól 6 Błonnik 19
Podstawowa C01	Zupa mleczna z kaszką manna 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) (P), pomidor 50g,		Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) mandarynka 80g,woda	Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczyczo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka ryżowa 120g(7) rozszponka5g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2239 Białko 89 Tłuszcz 52 w tym NKT 25 Węglowodany 335 w tym cukry 49 Sól 6 Błonnik 19
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z kaszką manna 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) (P), pomidor 50g,		Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) mandarynka 80g,woda		Pieczyczo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka ryżowa 120g(7) rozszponka5g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2148 Białko 84 Tłuszcz 50 w tym NKT 24 Węglowodany 324 w tym cukry 41 Sól 6 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z kaszką 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlna drobiowa 50g (9,10),pomidor 60g,		Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) mandarynka 80g,woda		Pieczyczo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka ryżowa 120g(7) rozszponka5g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2107 Białko 84 Tłuszcz 46 w tym NKT 21 Węglowodany 323 w tym cukry 41 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa D03	Pieczyczo razowe 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny,sera i jaj 50g(3,7,9) (P) , 5g,pomidor 50g,	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,)	Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) woda ,grejpfrut 120g	Kisiel	Pieczyczo razowe 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka ryżowa 120g(7) rozszponka5g,	Kanapka z ogórkiem 25g (1) woda	Kcal 2118 Białko 81 Tłuszcz 46 w tym NKT 20 Węglowodany 326 w tym cukry 44 Sól 7 Błonnik 27
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z kaszką 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml wędlna drobiowa-szynka 40g(9,10),pasta z wędliny,sera i jaj ,pomidor 50g		Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi z twarogiem 200g(1,3,7) banan 80g,woda	kisiel	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlna drobiowa 30g(9,10),sałatka ryżowa 100g(7) rozszponka5g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 1826 Białko 76 Tłuszcz 40 w tym NKT 24 Węglowodany 276 w tym cukry 39 Sól 7 Błonnik 16

10.11.2026	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) pieczeń rzymska 50g (3) ,sałata5g ,		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g ,marchew z groszkiem 120g,(1)jabłko 120g, woda		Pieczyczo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędlna drobiowa 50g (9,10) sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g (1) woda	Kcal 2161 Białko 81 Tłuszcz 82w tym NKT 25 Węglowodany 249 w tym cukry 45 Sól 4 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 zieleniną 250g ,marchew z groszkiem 120g,(1)jabłko 120g, woda	Jogurt naturalny 150g	Pieczyczo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędlna drobiowa 50g (9,10) sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g (1) woda	Kcal 2253 Białko 87 Tłuszcz 85w tym NKT 26 Węglowodany 261 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 (3) ,sałata5g ,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g,marchew oprószana 120g(1),jabłko 120g, woda		Pieczyczo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędlna drobiowa 50g (9,10) , sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g woda	Kcal 2228 Białko 84 Tłuszcz 86 w tym NKT 29 Węglowodany 255 w tym cukry 45 Sól 5 Błonnik
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), wędlna 50g 9,10) ,sałata5g ,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g,marchew oprószana 120g(1),jabłko 120g, woda		Pieczyczo mieszane 120g(1,7),margaryna 10g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10),sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g woda	Kcal 2089 Białko 82 Tłuszcz 74 w tym NKT 27 Węglowodany 251 w tym cukry 46 Sól 5 Błonnik 22
Cukrzycowa D03	Pieczyczo 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 zieleniną 250g marchew z groszkiem 120g, (1) jabłko 120g	Budyń (7)	Pieczyczo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10) , sałata 5g,	Kanapka z pastą ,woda	Kcal 2215 Białko 87 Tłuszcz 82w 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 wędlna drobiowa 30g(9,10) pieczeń rzymska ,sałata 5g		Udko z kurczaka duszone (D) 100g (1),ziemniaki z zieleniną 200g,marchew oprószana 100g(1),jabłko 120g, woda	Budyń (7)	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlna drobiowa 40g(9,10) pomidor 50g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 1979 Białko 76 Tłuszcz 74 w tym NKT 30 Węglowodany 229 w tym cukry 45 Sól 4 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