Jadłospis na dzień 11.11 do 20.11 2026 oddziały

11.11 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 zieleniną 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 zieleniną 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 zieleniną 250g marchew oprószana 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 zieleniną 250g marchew oprószana 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 zieleniną 250g marchew oprószana 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 wędlina 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 zieleniną 200g marchew oprószana 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

12.11 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 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,	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 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,	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 zieleniną 250g,brokuły z bułką tarta 120g(1),mandarynka 80g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlina 50g(9,10),rukola 5g,pomidor 50g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2055 Białko 60 Tłuszcz 81w tym NKT 28 Węglowodany 251 w tym cukry 45 Sól 8 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z ryżem250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina50g(9,10) pomidor 50g,serek twarogowy 25g(7)		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)wędlina 50g(9,10) (3,9),rukola 5g,pomidor 50g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1952 Białko 64 Tłuszcz 70w 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 twarożkiem na sałacie (1,7)	Boeuf Stroganow120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuły z bułką tarta 120g, (1) woda	Jabłko 120g	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina 50g(9,10),rukola 5g, papryka 30g ,	Kanapka z wędlina 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 15gherbata 200ml wędlina50g(9,10) ser topiony 30g,(7) pomidor 50g		Boeuf Stroganow 100g(9) D ziemniaki z zieleniną 200g,brokuły z bułką tarta 100g(1),banan 80g	Jabłko 120g	Pieczywo mieszane 100g(1,7),masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, szynka drobiowa 50g (9,10) ,rukola5g,pomidor 30g	Wafle ryżowe 15g,woda	Kcal 1810 Białko 56 Tłuszcz 65w tym NKT 25 Węglowodany 230 w tym cukry 50 Sól 8 Błonnik 1

13.11 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 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 Tłuszcz 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 Tłuszcz 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 Tłuszcz 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 Tłuszcz 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 wędlina wafle ryżowe 10g	Kcal 1934 Białko 81 Tłuszcz 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 Tłuszcz 35 w tym NKT 19 Węglowodany 238 w tym cukry 64 Sól 6 Błonnik 21

14.11 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(9),ser żółty 50g(7),sałata ,ogórek świeży 30g		wątróbki drobiowe duszone 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) wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor 50g,	Wafle lekkie 15gwoda	Kcal 2072 Białko 89 Tłuszcz 51 62w tym NKT 25 Węglowodany 268 w tym cukry 57 Sól 6 Błonnik 20
Podstawowa C01	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9),ser żółty 50g(7),sałata ,ogórek świeży 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g, woda jabłko 150g	Jogurt owocowy 150g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g,	Wafle lekkie 15gwoda	Kcal 2164 Białko 95 Tłuszcz 64w tym NKT 27 Węglowodany 280 w tym cukry 65 Sól 6 Błonnik 21
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9),ser topiony 50g(7),sałata ,		wątróbki drobiowe duszone 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) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g,	Wafle lekkie 15gwoda	Kcal 2060 Białko 82 Tłuszcz 64 w tym NKT 27 Węglowodany 268 w tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9),wędlina 50g(9,10),sałata ,	Kanapka z pastą na sałacie (1,7)	wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g, woda ,jabłko 150g		Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g,	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Kcal 1973 Białko 83 Tłuszcz 55w tym NKT 20 Węglowodany 267 w tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 20
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml,ser żółty 50g(7) sałata ogórek świeży 30g,		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 100g, woda ,jabłko 120g	Budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g,jogurt naturalny 150g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 1979 Białko 92 Tłuszcz 60 w tym NKT 26 Węglowodany 242 w tym cukry 69 Sól 7 Błonnik 26
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z ryżem 200ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),masło 15g, herbata wędlina drobiowa 40g(9,10) ser topiony 30g,sałata 5g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki z zieleniną 200g, buraczki 100g, woda ,jabłko 120g	Budyn	Pieczywo mieszane 100g(1,7),masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, 120g (3,9),wędlina 50g(9,10) pomidor 50g ,sałata 5g,	Wafle lekkie 15g,(1) woda	Kcal 1779 Białko 76 Tłuszcz 54w tym NKT 26 Węglowodany 229 w tym cukry 52 Sól 5 Błonnik 16

15.11 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),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 l,jabłko 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,	jabłko 150g	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	Jabłko 120g	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

16.11 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 Tłuszcz 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 Tłuszcz 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 l		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 Tłuszcz 50 w tym NKT 23 Węglowodany 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 Tłuszcz 57 w tym NKT 24 Węglowodany 299 w tym cukry 56, Sól 6 Błonnik 16
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna15g, (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 grejpfrut 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 Tłuszcz 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 Tłuszcz 36 w tym NKT 20 Węglowodany 268 w tym cukry 62 Sól 4 Błonnik 16

17.11 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), pasta z drobiu 50g(9),sałata 5g papryka 30g		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleniną 250g,buraczki 120g(7) jabłko 120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina wieprzowa 50g(9,10) sałata 5g	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2078 Białko 76 Tłuszcz 71 w tym NKT 25 Węglowodany 264 w tym cukry 55 Sól 5 Błonnik 20
Podstawowa C01	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9),sałata 5g ,papryka 30g		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleniną 250g,buraczki 120g(7) jabłko 120g,woda	Jogurt owocowy 150g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina wieprzowa 50g(9,10) sałata 5g	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2171 Białko 81 Tłuszcz 73 w tym NKT 27 Węglowodany276 w tym cukry 63 Sól 5 Błonnik 21
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9),sałata 5g ,		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleniną 250g,buraczki 120g(7) jabłko 120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9) sałata 5g g,ser topiony25g	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2048 Białko 78 Tłuszcz 68 w tym NKT 26 Węglowodany 263 w tym cukry 54 Sól 5 Błonnik 20
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), pasta z drobiu 50g(9,),sałata 5g ,		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleniną 250g,buraczki 120g(7) jabłko 120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10)sałata 5g ,serek twarogowy 25g(7)	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2022 Białko 76 Tłuszcz 68 w tym NKT 25 Węglowodany 263w tym cukry 53 Sól 5 Błonnik 20
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,pasta z drobiu 50g(9),sałata 5g ,papryka 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleniną 250g,buraczki 120g(7) jabłko 120g,woda	kaszka	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10),sałata 5g górek świeży ,ser topiony 25g	Kanapka z pomidorem (1) woda wafle lekkie 15g	Kcal 2085 Białko 87 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 260 w tym cukry 50 Sól 6 Błonnik 32
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z ryżem 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml,pasta z drobiu 50g(9) ,roszponka 5g, , szynka 40g(9,10)		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleniną 250g,buraczki 120g(7) jabłko 120g,woda	kaszka	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml,szynka gotowana 50g, dżem 30g,sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 1855 Białko 74 Tłuszcz 55 w tym NKT 23 Węglowodany 247w tym cukry 55 Sól 5 Błonnik 17

18.11.2026	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) jajecznica z szczypiorkiem 100g, (3) pomidor 50g, ser topiony25g(7)		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z pory ,jabłka i marchwi 120g (7,) jabłko 120g woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) roszponka 5g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2061 Białko 72 Tłuszcz 77 w tym NKT 25 Węglowodany 247 w tym cukry 48 Sól 5 Błonnik 22
Podstawowa C01	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznica z szczypiorkiem 100g, (3) pomidor 50g ser topiony25g(7)		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z pory ,jabłka i marchwi 120g (7,) jabłko 120g woda	Jogurt naturalny 150g(7)e	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) roszponka 5g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2156 Białko 78 Tłuszcz 79 w tym NKT 26 Węglowodany 260 w tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 23
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznica 100g,(3) pomidor 50g ser topiony25g(7)		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g marchew oprószana 120g(1) jabłko 120g woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) roszponka 5g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda l	Kcal 2139 Białko 73 Tłuszcz 80 w tym NKT 30 Węglowodany 257 w tym cukry 47 Sól 7 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),mięso gotowane 50g(9), ,pomidor 50g ,ser twarogowy 25g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g marchew oprószana 120g(1) jabłko 120g woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10)roszponka 5g,dżem 25g	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 1945 Białko 58 Tłuszcz 66 w tym NKT 26 Węglowodany 266 w tym cukry 56 Sól 8 Błonnik 24
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,jajecznica z szczypiorkiem 100g,(3) pomidor 50g ser topiony25g(7)	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g marchew oprószana 120g(1) jabłko 120g woda	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) ,roszponka 3g,	Kanapka z mięsem (1),j(7)	Kcal 2080 Białko 74 Tłuszcz 77 w tym NKT 28 Węglowodany 243 w tym cukry 41 Sól 10 Błonnik 33
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z płatkami 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml wędlina drobiowa-szynka 40g(9,10)jajecznica(3) ,pomidor 50g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 200g marchew oprószana 100g(1) jabłko 120g woda	kisiel	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 40g(9,10) ,pomidor 50groszponka 3g	pałeczki15g	Kcal 1773 Białko 60 Tłuszcz 62 w tym NKT 25 Węglowodany 223 w tym cukry 42 Sól 7 Błonnik 21

19.11.2026	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)wędlina na ciepło 100g(9,10) 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 mlekie250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10),,sałata 5g, ogórek świeży 30g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2098 Białko 82 Tłuszcz 82 w tym NKT 29 Węglowodany 236 w tym cukry 53 Sól 9 Błonnik 18
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(9,10) 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 mlekie250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10),,sałata 5g, ogórek świeży 30g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2263 Białko 91 Tłuszcz 90 w tym NKT 34 Węglowodany 254 w tym cukry 59 Sól 9 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)wędlina na ciepło 100g(9,10) 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,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda l	Kcal 2094 Białko 83 Tłuszcz 82w tym NKT 28 Węglowodany 235 w tym cukry 52 Sól 8 Błonnik 18
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) ,wędlina 50g(9,10)) sałata 5g,dżem 25g		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 1923 Białko 72 Tłuszcz 69 w tym NKT 24 Węglowodany 242 w tym cukry 61 Sól 9 Błonnik 18
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina na ciepło 100g(9,10) 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,	Kanapka z ogórkiem	Kcal 2105 Białko 87 Tłuszcz 79 w tym NKT 26 Węglowodany 235 w tym cukry 53 Sól 10 Błonnik 29
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z lanymi 200ml (1,37),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata ,wędlina drobiowa 30g(9,10) wędlina na ciepło 80g sałata 5g		Gulasz mięsny 80g (1) D, ziemniaki z zieleniną 200g buraczki 100g, jabłko120g,woda	Budyń	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 50g(9,10) roszponka 3g,ser topiony 30g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 1951 Białko 82 Tłuszcz 71 w tym NKT 32 Węglowodany 224 w tym cukry 52 Sól 9 Błonnik 17

20.11 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z kasza 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 Tłuszcz 66 w tym NKT 21 Węglowodany 258 w tym cukry 55 Sól 7 Błonnik 22
Podstawowa C01	Zupa mleczna z kasza 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 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 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 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 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 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 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 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 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 Tłuszcz 48 w tym NKT 20 Węglowodany 213 w tym cukry 46 Sól 5 Błonnik 14

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