

Jadłospis na dzień 11.10 do 21.10 2026 oddziały

11.10 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) wędlina 50g 9,10) ,sałata5g ,		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 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 2002 Białko 81 Tłuszcz 68 w tym NKT 22 Węglowodany 246 w tym cukry 45 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) wędlina 50g 9,10) ,sałata5g ,		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g ,marchew z groszkiem 120g,(1)jabłko 120g, woda	<u>Jogurt naturalny 150g</u>	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 2093 Białko 86 Tłuszcz 70 w tym NKT 23 Węglowodany 258 w tym cukry 53 Sól 6 Błonnik 23
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina 50g 9,10) ,sałata5g ,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g,marchew oprószana 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 2089 Białko 82 Tłuszcz 74 w tym NKT 27 Węglowodany 251 w tym cukry 46 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g 9,10) ,sałata5g ,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g,marchew oprószana 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 Tłuszcz 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)wędlina 50g 9,10) ,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)	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 2056 Białko 86 Tłuszcz 67 w tym NKT 21 Węglowodany 249 w tym cukry 46 Sól 6 Błonnik 33
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z płatkami 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml wędlina drobiowa 30g(9,10) ser topiony 30g,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, wędlina drobiowa 40g(9,10) pomidor 50g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 1866 Białko 71 Tłuszcz 66 w tym NKT 32 Węglowodany 226 w tym cukry 46 Sól 5 Błonnik 19

12.10 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (,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		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka ryżowa 120g(7) roszponka5g,	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 (,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	<u>Jogurt owocowy 150g (7)</u>	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka ryżowa 120g(7) roszponka5g,	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		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka ryżowa 120g(7) roszponka5g,	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),wędlina drobiowa 50g (9,10),pomidor 60g,		Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi z twarogiem 250g(1,3,7) mandarynka 80g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka ryżowa 120g(7) roszponka5g,	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	Pieczywo 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 ,grejfrut 120g	Kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka ryżowa 120g(7) roszponka5g,	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 wędlina 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, wędlina drobiowa 30g(9,10),sałatka ryżowa 100g(7) roszponka5g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 1826 Białko 76 Tłuszcz 40 w tym NKT 24 Węglowodany 276 w tym cukry 39 Sól 7 Błonnik 16

13.10 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 30g(9,10) jajko gotowane 1 szt(3),sałata 5g ,pomidor 50g,		Gulasz mięsno-warzywny (9) (D) ziemniaki 250g ,sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7)) rukola 5g,ogórek świeży 30g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2229 Białko 91 Tłuszcz 79 w tym NKT 31 Węglowodany 266 w tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 21
Podstawowa C01	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 30g(9,10) jajko gotowane 1 szt(3),sałata 5g ,pomidor 50g,		Gulasz mięsno-warzywny (9) (D)ziemniaki 250g ,sok owocowy 200ml	Jabłko 150g	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7)) rukola 5g,ogórek świeży 30g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2319 Białko 98 Tłuszcz 81 w tym NKT 33 Węglowodany 276 w tym cukry 63 Sól 5 Błonnik 21
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 30g(9,10) jajko gotowane 1 szt(3),sałata 5g ,pomidor 50g,		Gulasz mięsno-warzywny (9)(D) ziemniaki 250g sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g (7)pomidor 30,rukola 5g,,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2224 Białko 85 Tłuszcz 80 w tym NKT 32 Węglowodany 267 w tym cukry 58 Sól 5 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10), białko jaja sałata 5g ,pomidor 50g		Gulasz mięsno-warzywny (9)(D) ziemniaki 250g sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g(9,10)pomidor 30,rukola 5g,serek twarogowy 25g	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2159 Białko 90 Tłuszcz 75 w tym NKT 27 Węglowodany 267 w tym cukry 57 Sól 6 Błonnik 21
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , wędlina 30g(9,10) jajko gotowane 1 szt(3),sałata 5g ,pomidor 50g	Kanapka z wędliną (1,3)	Gulasz mięsno-warzywny (9) 220g (100mięso+120 warzywa) ziemniaki 250g jabłko 150 ,woda 200ml	Budyń	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,ser żółty 50g(7)) rukola 5g,ogórek świeży 30g,	Kanapka z ogórkiem	Kcal 2192 Białko 97 Tłuszcz 76 w tym NKT 29 Węglowodany 248 w tym cukry 53 Sól 6 Błonnik 34
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z płatkami 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml , szynka gotowana 30g,jajko gotowane (3),sałata 5g		Gulasz mięsno-warzywny (9) 180g (80mięso+100 warzywa) ziemniaki 250g jabłko 150 ,woda 200ml	Budyń	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 50g(9,10) ,ser topiony 30g(7)roszponka5g,pomidor 30g	Pałeczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 1849 Białko 70 Tłuszcz 66 w tym NKT 29 Węglowodany 224 w tym cukry 49 Sól 5 Błonnik 20

14.10 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 ryżska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleciną 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 ryżska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleciną 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 ryżska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleciną 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 ,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 ryżska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleciną 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 ryżska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleciną 250g,buraczki 120g(7) jabłko 120g,woda	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10),sałata 5g górrek świeży ,ser topiony 25g	Kanapka z pomidorem (1) woda wafle lekkie 15g	Kcal 1960 Białko 79 Tłuszcz 63 w tym NKT 21 Węglowodany 244w tym cukry 52 Sól 6 Błonnik 31
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 ryżska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleciną 250g,buraczki 120g(7) jabłko 120g,woda	kisiel	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml,szynka gotowana 50g, dżem 30g,sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 1711 Białko 67 Tłuszcz 52 w tym NKT 21 Węglowodany 227 w tym cukry 54 Sól 5 Błonnik 17

15.10 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) jajecznicza 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,)jablko 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 Tuszczy 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) jajecznicza 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,)jablko 120g woda	Jogurt naturalny 150g(7)le	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 Tuszczy 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) jajecznicza 100g,(3) pomidor 50g ser topiony25g(7)		Klopsy pożyarskie duszone (D) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g marchew oprószone 120g(1) jablko 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 1	Kcal 2139 Białko 73 Tuszczy 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),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),mięso gotowane 50g(9), ,pomidor 50g ,ser twarogowy 25g		Klopsy pożyarskie duszone (D) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g marchew oprószone 120g(1) jablko 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 Tuszczy 66 w tym NKT 26 Węglowodany 266 w tym cukry 56 Sól 8 Błonnik 24
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7),margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicza z szczypiorkiem 100g,(3) pomidor 50g ser topiony25g(7)	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klopsy pożyarskie duszone (D) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g marchew oprószone 120g(1) jablko 120g woda	Jogurt	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 2133 Białko 80 Tuszczy 80 w tym NKT 30 Węglowodany 243 w tym cukry 41 Sól 10 Błonnik 33
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z płatkami 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g,herbata 200ml wędlina drobiowa-szynka 40g(9,10)jajecznicza(3) ,pomidor 50g		Klopsy pożyarskie duszone (D) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 200g marchew oprószone 100g(1) jablko 120g woda		pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 40g(9,10) ,pomidor 50groszponka 3g	pałeczki 15g	Kcal 1809 Białko 65 Tuszczy 64 w tym NKT 27 Węglowodany 221 w tym cukry 41 Sól 7 Błonnik 21

16.10 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 mlekiem 250ml(1,7),twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g, sałata 5g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1962 Białko 63 Tuszczy 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	Jablko 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 Tuszczy 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, sałata 5g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1895 Białko 62 Tuszczy 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 Tuszczy 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	Jablko 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 Tuszczy 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	Jablko 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 Tuszczy 48 w tym NKT 20 Węglowodany 213 w tym cukry 46 Sól 5 Błonnik 14

17.10.2026	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 zieloną 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 zieloną 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 zieloną 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 zieloną 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 zieloną 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 wędlna drobiowa 40g(9,10) ser topiony 30g,sałata 5g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki z zieloną 200g, buraczki 100g, woda ,jabłko 120g	Budyń	Pieczywo mieszane 100g(1,7),masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, 120g (3,9),wędlna 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

18.10.2026	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), wędlna wieprzowa50g (9,10),,sałata 5g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera ,(7,9) sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30,serek twarogowy 25g (7)	Jogurt naturalny 150g, woda (7)	Kcal 2070 Białko 73 Tłuszcz 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), wędlna wieprzowa50g (9,10),,sałata 5g,papryka 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera ,(7,9) sok 250ml,	Jabłko 150g	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, serek twarogowy 25g(7)	Jogurt naturalny 150g, woda (7)	Kcal 2155 Białko 74 Tłuszcz 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), wędlna drobiowa 50g (9,10),j ,sałata 5g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera ,(7,9) sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g serek twarogowy 25g (7)	Jogurt naturalny 150g, woda (7)	Kcal 2028 Białko 72 Tłuszcz 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), wędlna drobiowa 50g,(10)) sałata 5g ,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieloną 250g marchew sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, serek twarogowy 25g (7)	Jogurt naturalny 150g, woda (7)	Kcal 2126 Białko 72 Tłuszcz 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) wędlna drobiowa 50g (9,10),sałata 5g, jogurt naturalny 150g(7)	Kanapka z pastą (1,9)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieloną 250gsurówka z selera ,(7,9) sok 250ml,	Jabłko 120g	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, serek twarogowy 25g (7)	Kanapka z twarogiem na sałacie (1)wafle ryżowe 10g	Kcal 1956 Białko 69 Tłuszcz 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 wędlna drobiowa 50g(9,10)rukola 5g,dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie 100(1) D,ziemniaki z zieloną 200g surówka z selera 100g(7,9) woda , ,sok owocowy	Jabłko 120g	pieczywo mieszane 100,(7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlna drobiowa 50g(9,10) ,pomidor 30g	Jogurt owocowy 150g, woda 250ml (7)	Kcal 1627 Białko 54 Tłuszcz 47 w tym NKT 20 Węglowodany 230 w tym cukry 66 Sól 6 Błonnik 18

19.10.2026	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 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) roszponka5g,	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 szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g		Zupa jarzynowa 3000ml(9),makaron z brokułami w sosie 250g,woda 250ml jabłko 120g,woda	Jogurt	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa z groszkiem 120g(3,9) roszponka5g,	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 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 120g(3,9) roszponka5g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2032 Białko 75 Tłuszcz 41 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) roszponka5g,	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 szczypiorkiem 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) roszponka5g,	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 15g,herbata 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) roszponka5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 1789 Białko 79 Tłuszcz 35w tym NKT 19 Węglowodany 274 w tym cukry 42 Sól 8 Błonnik 21

20.10.2026	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)wędlina na ciepło 100g(9),sałata ,pomidor 50g		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieleniną 250g,kapusta biała zasmażana 120g,owoc 100g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4) rukola 5g,ogórek świeży 30g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2282 Białko 77 Tłuszcz 90 w tym NKT 33 Węglowodany 264 w tym cukry 47 Sól 5 Błonnik 21
Podstawowa C01	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina na ciepło 100g(9),sałata ,pomidor 50g		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieleniną 250g,kapusta biała zasmażana 120g,owoc 100g	Jogurt owocowy	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa pasta z ryby 50g(4) rukola 5g,ogórek świeży 30g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2373 Białko 83 Tłuszcz 92 w tym NKT 35 Węglowodany 276 w tym cukry 55 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z kaszką250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina na ciepło 100g(9),sałata ,pomidor 50g		Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g 120g(1) marchew oprószana 120gjabłko 150g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g (4)pomidor 30,rukola 5g,,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2256 Białko 80 Tłuszcz 80 w tym NKT 36 Węglowodany 279 w tym cukry 50 Sól 8 Błonnik 24
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) ,mięso gotowane 50g (7),roszponka 5g,pomidor 50g		Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g 120gjabłko 150g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z ryby 50g(4) pomidor 30,rukola 5g,serek twarogowy 25g	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2045 Białko 70 Tłuszcz 67 w tym NKT 32 Węglowodany 275 w tym cukry 50 Sól 7 Błonnik 23
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina na ciepło 100g(9),sałata ,pomidor 50g	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g 120g(1) marchew oprószana 120gjabłko 150g,woda	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,pasta z ryby 50g(4)) rukola 5g,ogórek świeży 30g,	Kanapka z wędliną wafle ryżowe 15g	Kcal 2166 Białko 82 Tłuszcz 73 w tym NKT 32 Węglowodany 264 w tym cukry 49 Sól 9 Błonnik 35
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z kaszką 200ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),masło 15g, herbata 200ml, szynka 40g,wędlina na ciepło 80g,roszponka5g		Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 200g marchew oprószana jabłko 120g,woda	kisiel	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 30g(9,10) ,pasta z ryby (4) roszponka5g,pomidor 30g	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 1904 Białko 74 Tłuszcz 67 w tym NKT 35 Węglowodany 228 w tym cukry 38 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