

Jadłospis na dzień 21.04 do 30.04 2026 oddziały

21.04.2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z wędliny,sera i jaj(3,7,9),roszponka5g,pomidor,		Kotlet schabowy 120g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g,surówka warzywna 120g, jablko120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) ryba w galarecie 120g(4),sałata ,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 1969 Białko 81 Tuszc 63 w tym NKT 23 Węglowodany 250 w tym cukry 44 Sól 6 Błonnik 21
Podstawowa C01	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z wędliny,sera i jaj(3,7,9),roszponka5g,pomidor,		Kotlet schabowy 120g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g,surówka warzywna 120g, jablko120g,woda	Jogurt naturalny 150g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) ryba w galarecie 120g(4),sałata ,papryka 30g	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2089 Białko 88 Tuszc 67 w tym NKT 25 Węglowodany 264 w tym cukry 52 Sól 7 Błonnik 22
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z płatkami 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) ,roszponka 5g,pomidor 30g,		Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieloną 250g buraczki jablko 150g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,ryba w galarecie 120g(4) sałata,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 1993 Białko 80 Tuszc 58 w tym NKT 26 Węglowodany 268 w tym cukry 56 Sól 9 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)mięso gotowane 50g (7),roszponka 5g,pomidor 30g,		Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieloną 250g buraczki jablko 150g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,ryba w galarecie 120g(4) sałata 5g, ser twarogowy 25g(7)	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 1938 Białko 74 Tuszc 58 w tym NKT 25 Węglowodany 268 w tym cukry 56 Sól 9 Błonnik 21
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) ,roszponka 5g,pomidor 30g,	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieloną 250g buraczki 120g jablko 150g,woda	jogurt	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,ryba w galarecie 120g(4)sałata	Kanapka z wędliną wafle ryżowe 15g	Kcal 1954 Białko 89 Tuszc 53 w tym NKT 23 Węglowodany 255 w tym cukry 52 Sól 11 Błonnik 33
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z płatkami 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml,pasta z wędliny,sera i jaj 50g(3,7,9) ,roszponka 5g,pomidor 30g, szynka 40g(9,10)		Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieloną 200g buraczki 100g jablko 120g,woda	Jogurt owocowy 150g(7)	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml,szynka gotowana 40g, ryba w galarecie 100g(4)sałata	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 1615 Białko 78 Tuszc 44 w tym NKT 24 Węglowodany 208 w tym cukry 38 Sól 10 Błonnik 17

22.04 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 twarogu i jaj 50g(3,7) rukola 5g,		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g,brokuly 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 1948 Białko 66 Tuszc 67 w tym NKT 20 Węglowodany 251 w tym cukry 44 Sól 7 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 twarogu i jaj 50g(3,7) rukola 5g,		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g,brokuly 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 2038 Białko 72 Tuszc 70 w tym NKT 22 Węglowodany 260 w tym cukry 50 Sól 7 Błonnik 20
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) rukola 5g,		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g,brokuly z bułką tarta 120g(1),mandarynka 80g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlin a 50g(9,10),rukola 5g,pomidor 50g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1948 Białko 66 Tuszc 66 w tym NKT 20 Węglowodany 251 w tym cukry 44 Sól 7 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z ryżem250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(9)rukola 5g, ,g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g,marchew oprószana 120g(1),mandarynka 80g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlin a 50g(9,10) (3,9),rukola 5g,pomidor 50g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1913 Białko 64 Tuszc 62 w tym NKT 23 Węglowodany 258 w tym cukry 48 Sól 7 Błonnik 22
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) rukola 5g,,	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,7)	Boeuf Stroganow120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g,brokuly z bułką tarta 120g, (1) woda	Jablko 120g	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina 50g(9,10),rukola 5g, papryka 30g ,	Kanapka z wędliną wafle ryżowe 15g	Kcal 1939 Białko 74 Tuszc 68 w tym NKT 20 Węglowodany 233 w tym cukry 36 Sól 8 Błonnik 32
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z ryżem 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) rukola 5g,pomidor 50g,,wędlina drobiowa 30g(9,10)		Boeuf Stroganow 100g(9) D ziemniaki z zieloną 200g,brokuly z bułką tarta 100g(1),banan 80g	Jablko 120g	Pieczywo mieszane 100g(1,7),masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, szynka drobiowa 50g (9,10) ,ser topiony 30g(4),rukola5g,pomidor 30g	Wafle ryżowe 15g,woda	Kcal 1882 Białko 65 Tuszc 69 w tym NKT 27 Węglowodany 231 w tym cukry 50 Sól 8 Błonnik 19

23.04 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z drobiu (9) ,pomidor 50g) sałata 5g		Gulasz mięsny 100g(1) D, kasza jęczmienna 100g (1)buraczki 120g, jabłko120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10),,sałata 5g, ogórek świeży 30g,ser topiony 25g(7)	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 1936 Białko 74 Tuszczyz 70 w tym NKT 27 Węglowodany 232 w tym cukry 53 Sól 8 Błonnik 19
Podstawowa C01	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z drobiu (9) ,pomidor 50g) sałata 5g		Gulasz mięsny 100g(1) D, kasza jęczmienna 100g (1)buraczki 120g, jabłko120g,woda	Jogurt naturalny 150g	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10),,sałata 5g, ogórek świeży 30g,ser topiony 25g	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 2026 Białko 81 Tuszczyz 73w tym NKT 29 Węglowodany 241 w tym cukry 59 Sól 8 Błonnik 18
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z drobiu (9) ,pomidor 50g) sałata 5g		Gulasz mięsny 100g (1) D, kasza jęczmienna 100g(1)buraczki 120g jabłko120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10),,sałata 5g,ser twarogowy 25g(7)	Pałeczki kukurydziane 15g,woda l	Kcal 1907 Białko 72 Tuszczyz 72w tym NKT 26 Węglowodany 232 w tym cukry 52 Sól 7 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z drobiu (9) ,pomidor 50g) sałata 5g		Gulasz mięsny100g (1) D, kasza jęczmienna100g (1)buraczki 120g, jabłko120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 10g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10),,sałata 5g,ser twarogowy 25g(7)	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 1907 Białko 72 Tuszczyz 72w tym NKT 26 Węglowodany 232 w tym cukry 52 Sól 7 Błonnik 18
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu (9) ,pomidor 50g sałata 5g	Kanapka z wędliną (1,3)	Gulasz mięsny(100g 1) D, kasza jęczmienna100g (1)buraczki 120g, jabłko120g,woda	Budyń (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina50g(9,10), sałata 5g,ser twarogowy 25g	Kanapka z ogórkami	Kcal 1918 Białko 78 Tuszczyz 68 w tym NKT 23 Węglowodany 232 w tym cukry 53 Sól 9 Błonnik 29
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z lanymi 200ml (1,3,7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g,herbata pasta z drobiu 50g(39) ,wędlina drobiowa 30g(9,10) pomidor 30g sałata 5g		Gulasz mięsny 80g (1) D, ziemniaki z zieloną 200g buraczki 100g, jabłko120g,woda)Budyń (pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 50g(9,10) rozszponka 3g,ser topiony 30g,	Pałeczki kukurydziane 15g,woda	Kcal 1766 Białko 74 Tuszczyz 57 w tym NKT 28 Węglowodany 221 w tym cukry 53 Sól 8 Błonnik 17

24.04 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),,pasta z jaj 50g, [pomidor sałata 5g,		Ryba smażona 100g (1,4),(S) ziemniaki z zieloną 250g,surówka z kapusty białej 120g,sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g, sałata5g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1962 Białko 63 Tuszczyz 66 w tym NKT 21 Węglowodany 258 w tym cukry 55 Sól 7 Błonnik 22
Podstawowa C01	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),,pasta z jaj 50g, [pomidor sałata 5g,		Ryba smażona 100g (1,4),(S) ziemniaki z zieloną 250g,surówka z kapusty białej 120g,sok wielowarzywny 200ml	Jabłko 150g	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g, sałata5g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2037 Białko 64 Tuszczyz 67 w tym NKT 21 Węglowodany 273 w tym cukry 70 Sól 7 Błonnik 25
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g pomidor ,sałata 5g,		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g,ziemniaki z zieloną 250g,sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7),dżem 30g, sałata5g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1895 Białko 62 Tuszczyz 61 w tym NKT 20 Węglowodany 257 w tym cukry 50 Sól 7 Błonnik 17
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina 50g(9,10), pomidor sałata 5g,		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g,ziemniaki z zieloną 250g, sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),twaróg 50g(7),dżem 30g, sałata 5g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1848 Białko 62 Tuszczyz 58 w tym NKT 18 Węglowodany 253 w tym cukry 47 Sól 7 Błonnik 17
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g,,	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej j,sok wielowarzywny 200ml	Jabłko gotowane	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g,sałata5g	Kanapka z ogórkiem ,woda	Kcal 1864 Białko 67 Tuszczyz 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 zieloną 200g, sok owocowy 150g,woda	Jabłko gotowane	Pieczywo mieszane 100g(1,7),masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, szynka drobiowa 50g (9,10) twaróg 50g(7) wędlina drobiowa 30g,sałata5g	Wafle ryżowe 15g woda 250ml	Kcal 1576 Białko 58 Tuszczyz 48 w tym NKT 20 Węglowodany 213 w tym cukry 46 Sól 5 Błonnik 14

25.04 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 mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor 50g,	Wafle lekkie 15g woda	Kcal 2072 Białko 89 Tuszczyz 51 62 w 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 mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g,	Wafle lekkie 15g woda	Kcal 2164 Białko 95 Tuszczyz 64 w 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 mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g,	Wafle lekkie 15g woda	Kcal 2060 Białko 82 Tuszczyz 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 Tuszczyz 55 w 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 Tuszczyz 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 zieloną 200g, buraczki 100g, woda jabłko 120g	Budyń	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 Tuszczyz 54 w tym NKT 26 Węglowodany 229 w tym cukry 52 Sól 5 Błonnik 16

26.04 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 zieloną 250g, surówka z selera 120g (7,9) woda jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) rozszponka 5g, papryka	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 2065 Białko 82 Tuszczyz 65 w 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 zieloną 250g, surówka z selera 120g (7,9) woda 1, 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) rozszponka 5g, papryka	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 2155 Białko 89 Tuszczyz 68 w tym NKT 25 Węglowodany 272 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 23
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (1,9) pomidor 30,		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D , ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7,9) woda 2, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) rozszponka 5g,	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 2065 Białko 82 Tuszczyz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 263 w tym cukry 50 Sól 6 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , wędlina drobiowa 50g (,9) pomidor 30g,		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D , ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (1) woda , jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) rozszponka 5g,	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 2164 Białko 83 Tuszczyz 73 w tym NKT 28 Węglowodany 269 w tym cukry 50 Sól 5 Błonnik 23
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , wędlina drobiowa 50g (,9) pomidor 30g, ogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D , ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7,9) woda,	jabłko 150g	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) , rozszponka 3g, papryka	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 1935 Białko 83 Tuszczyz 64 w tym NKT 22 Węglowodany 229 w tym cukry 37 Sól 8 Błonnik 34
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z makaronem 200ml (7), pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g herbata , wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 30g		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D , ziemniaki z zieloną 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	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 1652 Białko 66 Tuszczyz 55 w tym NKT 22 Węglowodany 204 w tym cukry 31

					50groszponka 3g		Sól 5 Błonnik 19
--	--	--	--	--	-----------------	--	---------------------

27.04.2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z lanymi kluskami 50ml (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, papryka 30g,		Zupa koperkowa 250g(9) naleśnik z szpinakiem w sosie beszamelowym 250g(1,3)mandarynka 80 ,woda,		Pieczyczo 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 2221 Białko 72 Tuszcz 89 w tym NKT 36 Węglowodany 252 w tym cukry Sól 5 Błonnik 21
Podstawowa C01	Zupa mleczna z lanymi kluskami 50ml (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, papryka 30g,		Zupa koperkowa 250g(9) naleśnik z szpinakiem w sosie beszamelowym 250g(1,3)mandarynka 80 ,woda,	Jogurt naturalny 150g	Pieczyczo 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 2315 Białko 78 Tuszcz 92 w tym NKT 38 Węglowodany 265 w tym cukry 54 Sól 6 Błonnik 22
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, g,		Zupa koperkowa 300ml (9),zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyńowy 250g(7) mandarynka 80g,woda 1		Pieczyczo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120(3,9)sałata5g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2121 Białko 67 Tuszcz 64 w tym NKT 27 Węglowodany 298 w tym cukry 50 Sól 5 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g(9,10),sałata 5g, ser twarogowy 25g(7)		Zupa koperkowa 300ml (9),zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyńowy 250g(7)woda 250ml, mandarynka 80g,woda		Pieczyczo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) mięso gotowane 50(3,9)sałata5g ,dżem 25g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1934 Białko 57 Tuszcz 57 w tym NKT 24 Węglowodany 290 w tym cukry 54 Sól 6 Błonnik 16
Cukrzycowa D03	Pieczyczo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina na ciepło 100g(9,10),sałata 5g, papryka 30g,	Kanapka z twarożkiem (1,7)	Zupa jarzynowa 300ml (9),zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyńowy 250g(7) grejpfrut 120g,woda	kisiel	Pieczyczo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa z groszkiem 120(3,9)sałata5g	Kanapka z wędliną (1,)wafle ryżowe 25g	Kcal 2122 Białko 75 Tuszcz w tym NKT 22 Węglowodany 297 w tym cukry 54 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)wędlina na ciepło 80g (9,10),sałata 3g		Zupa koperkowa 200ml (9),zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyńowy 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 1833 Białko 65 Tuszcz 52 w tym NKT 26 Węglowodany 259 w tym cukry 49 Sól 5 Błonnik 16

28.04.2026	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), wędlina (50g,) (9,10)sałata 5g,pomidor 50g,		Zraz wieprzowy w sosie (D) 110g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g,buraczki 120g ,jabłko 120g,woda		Pieczyczo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z twarogu i jaj 50g(3,7),pomidor 50g ,dżem 25g	Jogurt naturalny 150g, (7) woda	Kcal 2060 Białko 91 Tuszcz 55w tym NKT 25 Węglowodany 274 w tym cukry 72 Sól 7 Błonnik 20
Podstawowa C01	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina (50g,) (9,10)sałata 5g,pomidor 50g,		Zraz wieprzowy w sosie (D) 110g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g,buraczki 120g ,jabłko 120g,woda	Wafle ryżowe 20g	Pieczyczo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z twarogu i jaj 50g(3,7),pomidor 50g ,dżem 25g	Jogurt naturalny 150g, (7) woda	Kcal 2136 Białko 92 Tuszcz 56 w tym NKT 25 Węglowodany 290 w tym cukry 71 Sól 7 Błonnik 21
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina (50g,) (9,10)sałata 5g,pomidor 50g,		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g,buraczki 120g ,jabłko 120g,woda		Pieczyczo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pasta z twarogu i jaj 50g(3,7),pomidor 50g ,dżem 25g	Jogurt naturalny 150g, (7) woda	Kcal 2075 Białko 93 Tuszcz 61 w tym NKT 24 Węglowodany 270 w tym cukry 72 Sól 7 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), wędlina 50g, (9,10)sałata 5g,pomidor 50g,		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g,buraczki 120g ,jabłko 120g,woda		Pieczyczo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9),,pomidor 50g ,dżem 25g	Jogurt naturalny 150g, (7) woda	Kcal 2075 Białko 93 Tuszcz 61 w tym NKT 24 Węglowodany 270 w tym cukry 72 Sól 7 Błonnik 20
Cukrzycowa D03	Pieczyczo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina (50g,) (9,10)sałata 5g,pomidor 50g,	Kanapka z pieczenią rzymską na sałacie (1)	Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g,buraczki 120g , 120g,woda	Budyń	Pieczyczo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7)pasta z twarogu i jaj 50g(3,7,) ,pomidor 50g ,papryka 30g	Kanapka z ogórkiem (1)	Kcal 2009 Białko 89 Tuszcz 63w tym NKT 20 Węglowodany 247 w tym cukry 49 Sól 7 Błonnik 29
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z ryżem 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml wędlina drobiowa 50g(9,10)rukola 5g,pomidor 50g,,dżem 25g		Bitka wieprzowa w sosie (D) 100g(1,3),ziemniaki z zieleniną 20g,buraczki 100g , 120g,woda	Budyń	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 40g(9,10),pasta z twarogu i jaj 50g,pomidor 50g	Jogurt owocowy 100g(7)	Kcal 1879 Białko 86 Tuszcz 54 w tym NKT 26 Węglowodany 244 w tym cukry 71 Sól 7 Błonnik 17

29.04.2026	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), sałata 5g,		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1), ziemniaki z zieleciną 250g, marchew z groszkiem 120g, (1) jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g (1) woda	Kcal 2161 Białko 81 Tłuszcz 82 w tym NKT 25 Węglowodany 249 w tym cukry 44 Sól 5 Błonnik 23
Podstawowa C01	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(3), sałata 5g,		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1), ziemniaki z zieleciną 250g, marchew z groszkiem 120g, (1) jabłko 120g, woda	Jogurt naturalny 150g	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g (1) woda	Kcal 2253 Białko 87 Tłuszcz 84 w 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(7), sałata 5g,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószana 120g(1), jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g,	Wafle zwykłe 15g woda	Kcal 2238 Białko 81 Tłuszcz 88 w tym NKT 29 Węglowodany 255 w tym cukry 46 Sól 4 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), wędlina 50g, sałata 5g,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószana 120g(1), jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(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) pieczeń rzymska 50g(3), sałata 5g,	Kanapka z ogórkiem świeżym(1)	Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieleciną 250g marchew z groszkiem 120g, (1) jabłko 120g	Budyń (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g,	Kanapka z pastą, woda	Kcal 2215 Białko 87 Tłuszcz 82 w tym NKT 24 Węglowodany 252 w tym cukry 46 Sól 5 Błonnik 33
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z płatkami 200ml (7), pieczywo mieszane 100(7), masło śmietankowe 15g, herbata 200ml wędlina drobiowa 30g(9,10), pieczeń rzymska 50g(3), sałata 5g		Udko z kurczaka duszone (D) 100g (1), ziemniaki z zieleciną 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 1958 Białko 74 Tłuszcz 72 w tym NKT 30 Węglowodany 229 w tym cukry 45 Sól 4 Błonnik 19

30.04.2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g		Zupa jarzynowa 3000ml(9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda 250ml jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 120g(9), sałata 5g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1955 Białko 72 Tłuszcz 38 w tym NKT 16 Węglowodany 314 w tym cukry 61 Sól 5 Błonnik 23
Podstawowa C01	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g		Zupa jarzynowa 3000ml(9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda 250ml jabłko 120g, woda	Jogurt	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 120g(9), sałata 5g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2045 Białko 79 Tłuszcz 41 w tym NKT 18 Węglowodany 323 w tym cukry 66 Sól 5 Błonnik 24
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g		Zupa jarzynowa 3000ml(9), makaron z brokułami 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 120g(9), sałata 5g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1953 Białko 72 Tłuszcz 38 w tym NKT 16 Węglowodany 314 w tym cukry 61 Sól 5 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g		Zupa jarzynowa 3000ml(9), makaron z kurczakiem w sosie 250g, woda, jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 120g(9), sałata 5g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 1976 Białko 68 Tłuszcz 47 w tym NKT 17 Węglowodany 304 w tym cukry 51 Sól 3 Błonnik 18
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g(7), pomidor 50g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Zupa jarzynowa 3000ml(9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda, jabłko 150g	Kasza	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 120g(9) sałata 5g	Kanapka z pomidorem(1), woda	Kcal 1984 Białko 84 Tłuszcz 40 w tym NKT 16 Węglowodany 301 w tym cukry 43 Sól 6 Błonnik 33
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z kaszką 200ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło 15g, herbata 200ml, wędlina 40g(9,10), twaróg 50g (7) pomidor 50g		Zupa jarzynowa 3000ml(9), makaron z brokułami w sosie 200g, (1) woda 200, jabłko 120g	kisiel	pieczywo mieszane 100(7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml galareta z kurczaka 100g wędlina drobiowa 40g(9,10), rozspanka 5g	Wafle ryżowe 15g, woda	Kcal 1729 Białko 77 Tłuszcz 32 w tym NKT 18 Węglowodany 271 w tym cukry 28 Sól 8 Błonnik 18

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