

Jadłospis na dzień 11.04 do 20.04 2026 oddziały

11.04.2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) (9), pomidor 30g, rukola 5g.		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g	Wafle ryżowe 15g, woda	Kcal 2048 Białko 79 Tłuszcz 64 w tym NKT 23 Węglowodany 269 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 20
Podstawowa C01	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) (9), pomidor 30g, rukola 5g.		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda jabłko 150g	Jogurt 150g	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g	Wafle ryżowe 15g, woda	Kcal 2140 Białko 84 Tłuszcz 66 w tym NKT 25 Węglowodany 280 w tym cukry 65 Sól 8 Błonnik 21
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) pomidor 30g, rukola 5g.		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g	Wafle ryżowe 15g, woda	Kcal 2048 Białko 79 Tłuszcz 64 w tym NKT 23 Węglowodany 269 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, rukola 5g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g .)	Wafle ryżowe 15g, woda	Kcal 1998 Białko 79 Tłuszcz 58 w tym NKT 19 Węglowodany 268 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) pomidor 30g, rukola 5g.	Kanapka z z twarożkiem na sałacie (1,7)	Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda jabłko 150g	Kaszka	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g	Kanapka z mięsem , woda	Kcal 2065 Białko 90 Tłuszcz 60 w tym NKT 20 Węglowodany 264 w tym cukry 52 Sól 10 Błonnik 32
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z ryżem 200ml (7), pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g, herbata 200ml szynka gotowana 40g, pasta z wędliny, sera i jaj (3,7), pomidor 30g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 100g, woda jabłko 150g	kaszka	pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 40g (9,10) twaróg 50g (3), sałata 5g	Wafle ryżowe 15g, woda	Kcal 1884 Białko 86 Tłuszcz 56 w tym NKT 24 Węglowodany 239 w tym cukry 47 Sól 8 Błonnik 17

12.04 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	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 Tłuszcz 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 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) rozszponka 5g, papryka	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 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 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 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 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 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 Tłuszcz 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 200ml 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 50g rozszponka 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

13.04 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina na ciepło 100g(9,10) pomidor 30g,papryka 30g		Zupa ziemniaczana300ml (9)kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7)woda mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),ryba w galarecie 120g(4) pomidor 30,rukola 5g,,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2205 Białko 70 Tuszczy 67 w tym NKT 24 Węglowodany 310 w tym cukry 39 Sól 8 Błonnik 18
Podstawowa C01	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina na ciepło 100g(9,10) pomidor 30g,papryka 30g		Zupa ziemniaczana300ml (9)kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7)woda mandarynka 80g	Jogurt owocowy 150g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),ryba w galarecie 120g(4) pomidor 30,rukola 5g,,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2297 Białko 76 Tuszczy 70 w tym NKT 25 Węglowodany 322 w tym cukry 47 Sól 8 Błonnik 18
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina na ciepło 100g(9,10)pomidor 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (9)kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7)woda ,mandarynka 80g,woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ryba w galarecie 120g(4) pomidor 30,rukola 5g,	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2195 Białko 70 Tuszczy 67 w tym NKT 24 Węglowodany 309 w tym cukry 38 Sól 8 Błonnik
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g (10)pomidor 30g,r,dżem 25g		Zupa ziemniaczana300ml (9)kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7)woda , mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ryba w galarecie 120g(4)pomidor 30,rukola 5g,, ser twarogowy 25g	Wafle zwykłe 15g,woda	Kcal 2023 Białko 61 Tuszczy 55 w tym NKT 20 Węglowodany 315 w tym cukry 47 Sól 7 Błonnik 17
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina na ciepło 100g(9,10) pomidor 30g,,papryka 30g	Kanapka z ogórkiem (1,9)	Zupa ziemniaczana 300ml (9)kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7)woda ,jabłko 120g	Kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ryba w galarecie 120g(4)pomidor 30,rukola 5g,	Kanapka z wędliną na sałacie (1)	Kcal 2347 Białko 78 Tuszczy 65 w tym NKT 21 Węglowodany 332 w tym cukry 40 Sól 10 Błonnik 34
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z kaszką manną 200ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),masło 15g, herbata 200ml, wędlina 40g, (9,10) ,wędlina na ciepło 80g(9,10) pomidor 50g		Zupa ziemniaczana 3000ml(9),makaron z kurczakiem w sosie 200g,(1)woda 250ml,mandarynka 80g,woda	kisiel	pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml,ryba w galarecie wędlina drobiowa 40g(9,10),pomidor,50g, roszponka 5g	Wafle lekkie 15g,woda	Kcal 1781 Białko 64 Tuszczy 53 w tym NKT 22 Węglowodany 245 w tym cukry 30 Sól 8 Błonnik 14

14.04 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	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 wieprzowa 50g(9,10),sałata5g ,		Kielbasa smażona 120g(9,10) ziemniaki z zieleciną 250g,,surówka z kapusty białej 120gwoda jabłko150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2214 Białko 86 Tuszczy 78 w tym NKT 27 Węglowodany 267w tym cukry 61 Sól 6 Błonnik 21
Podstawowa C01	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina wieprzowa 50g(9,10),sałata5g ,		Kielbasa smażona 120g(9,10) ziemniaki z zieleciną 250g,,surówka z kapusty białej 120gwoda jabłko150g	Jogurt 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2304 Białko 93 Tuszczy 81 w tym NKT 29 Węglowodany 276 w tym cukry 68 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), sałata5g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieleciną 250g,woda ,jabłko150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) ,twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g,	Wafle ryżowe 15g woda	Kcal 2152 Białko 81 Tuszczy 69 w tym NKT 25 Węglowodany 277 w tym cukry 65 Sól 4 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina 50g(9,10) sałata5g ,		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieleciną 250g,woda jabłko150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g,	Wafle ryżowe 15g	Kcal 2152 Białko 81 Tuszczy 69 w tym NKT 25 Węglowodany 277 w tym cukry 65 Sól 4 Błonnik 24
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10), 50g,sałata5g,	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250(1,9)D ziemniaki z zieleciną 250g,woda ,jabłko 150g	Kaszka (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,twaróg z szczypiorkiem 70g(7), ,pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem , woda	Kcal 2083 Białko 95 Tuszczy 61 w tym NKT 20 Węglowodany 259 w tym cukry 49 Sól 5 Błonnik 36
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z ryżem 200ml (7),pieczywo mieszane 100,7),masło śmietankowe 15gherbata 200ml szynka gotowana 50g,(9,10)dżem 30g,sałata 5g		Gulasz mięsno-warzywny (9) 180g (80mięso+100 warzywa) ziemniaki 250g jabłko 150 ,woda	Kaszka	Pieczywo mieszane 100g(1,7),masło śmietankowe 15g, herbata 200ml, szynka drobiowa 30g (9,10) twaróg 50g (7)pomidor 50g,	Wafle ryżowe 15g	Kcal 1868 Białko 78 Tuszczy 57 w tym NKT 24 Węglowodany241 w tym cukry 54 Sól 4

							Blonni
--	--	--	--	--	--	--	--------

15.04.2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(3), sałata 5g,		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, marchew z groszkiem 120g, (1) jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z 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 zieloną 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 zieloną 250g, marchew oprószana 120g(1), jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędli na 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 zieloną 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 zieloną 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 wędli na drobiowa 30g(9,10), pieczeń rzymska 50g(3), sałata 5g		Udko z kurczaka duszone (D) 100g (1), ziemniaki z zieloną 200g, marchew oprószana 100g(1), jabłko 120g, woda	Budyń (7)	pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędli na 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

16.04.2026	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) ser żółty 50g(7) ,roszponka 5g,		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 120g, jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędli na 50g(9), sałata , pomidor 50g	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 2134 Białko 90 Tłuszcz 76 w tym NKT 30 Węglowodany 248 w tym cukry 44 Sól 6 Błonnik 20
Podstawowa C01	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) ,roszponka 5g,		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 120g, jabłko 120g, woda	Jogurt owocowy	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędli na 50g(9), sałata , pomidor 50g	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 2224 Białko 97 Tłuszcz 79 w tym NKT 32 Węglowodany 257 w tym cukry 50 Sól 6 Błonnik 20
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , ser topiony 50g(7) ,roszponka 5g,		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g buraczki 120g(1) jabłko 150g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędli na 50g(9) sałata, pomidor 50g	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 2084 Białko 83 Tłuszcz 67 w tym NKT 31 Węglowodany 266 w tym cukry 57 Sól 9 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , mięso gotowane 50g (7), roszonek 5g,		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g buraczki 120g(1) jabłko 150g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędli na 50g(9) , sałata 5g, pomidor 30g, ser twarogowy 25g	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 1983 Białko 78 Tłuszcz 61 w tym NKT 26 Węglowodany 266 w tym cukry 56 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) ,roszponka 5g,	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g surówki warzywna 120g(1) jabłko 150g, woda	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędli na 50g(9), sałata , pomidor 50g	Kanapka z wędli na wafle ryżowe 15g	Kcal 2013 Białko 92 Tłuszcz 56 w tym NKT 24 Węglowodany 259 w tym cukry 55 Sól 10 Błonnik 33
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z lanymi 200ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło 15g, herbata 200ml, szynka 50g, ser topiony 30g, roszonek 5g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 200g buraczki 100g jabłko 120g, woda	kisiel	pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędli na drobiowa 50g(9,10), pomidor 50g, sałata 3g	Wafle zwykłe 15g, woda	Kcal 1723 Białko 77 Tłuszcz 53 w tym NKT 29 Węglowodany 216 w tym cukry 42 Sól 8

								Blonnik 17
--	--	--	--	--	--	--	--	------------

17.04.2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	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 salata 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 Tłuszcz 66 w tym NKT 21 Węglowodany 258 w tym cukry 55 Sól 7 Blonnik 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 salata 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 Tłuszcz 67 w tym NKT 21 Węglowodany 273 w tym cukry 70 Sól 7 Blonnik 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 ,salata 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 Tłuszcz 61 w tym NKT 20 Węglowodany 257 w tym cukry 50 Sól 7 Blonnik 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)wędlna 50g(9,10), pomidor salata 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 Tłuszcz 58 w tym NKT 18 Węglowodany 253 w tym cukry 47 Sól 7 Blonnik 17
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z jaj 50g, pomidor salata 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 Tłuszcz 66w tym NKT 20 Węglowodany 225 w tym cukry 40 Sól 9 Blonnik 32
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z kaszą 200ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),masło 15g, herbata 200mlpasta z jaj 50g, pomidor salata 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) wędlna 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 Blonnik 14

18.04.2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z soczewicy 50g,sałata 5g,		Barszcz z makaronem 300ml,(1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3) jabłko 150g ,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g, (9,10)pomidor 30g,	Pałeczki kukurydziane 15g(7), woda	Kcal 2108 Białko 79 Tłuszcz 43 w tym NKT 18 Węglowodany 328 w tym cukry 57 Sól 8 Blonnik 30
Podstawowa C01	Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z soczewicy 50g,sałata 5g,		Barszcz z makaronem 300ml,(1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3) jabłko 150g ,woda	Jogurt naturalny 150g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g, (9,10)pomidor 30g,	Pałeczki kukurydziane 15g(7), woda	Kcal 2198 Białko 86 Tłuszcz 46 w tym NKT 20 Węglowodany 337 w tym cukry 63 Sól 8 Blonnik 30
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z kaszką 250ml (3),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g, (9,10)sałata 5g,		Barszcz z makaronem 300ml,(1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3),jabłko 150g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) 50g,wędlna drobiowa 50g,(9,10)pomidor 30g,	Pałeczki kukurydziane 15g(7), woda	Kcal 2024 Białko 73 Tłuszcz 48 w tym NKT 20 Węglowodany 304 w tym cukry 56 Sól 7 Blonnik 26
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10),sałata 5g,		Barszcz z makaronem 300ml,(1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3),jabłko woda 250ml,j		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g pomidor 50g,	Pałeczki kukurydziane 15g(7), woda	Kcal 2024 Białko 73 Tłuszcz 48 w tym NKT 20 Węglowodany 304 w tym cukry 56 Sól 7 Blonnik 26
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z soczewicy 50g,sałata 5g,papryka 30g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,3)	Barszcz z makaronem 300ml,(1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3),jabłko,woda	Jogurt (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlna drobiowa 50g, (9,10)pomidor 30g,	Kanapka z pomidorem ,woda	Kcal 2066 Białko 90 Tłuszcz 40 w tym NKT 15 Węglowodany 310 w tym cukry 52 Sól 9 Blonnik 42
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z kaszką maną 200ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),masło 15g, herbata 200ml, wędlna 40g,(9,10),dżem 25g,sałata5g,		Barszcz z makaronem 250ml,(1,9) kopytka z warzywami 200g(1,3),jabłko120g ,woda	Jogurt owocowy 150g(7)	pieczywo mieszane 100(7),masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlna drobiowa 40g(9,10),pomidor 50g,ser topiony25g(7)	Pałeczki kukurydziane 15g(7), woda	Kcal 1593 Białko 60 Tłuszcz 40 w tym NKT 23 Węglowodany 230 w tym cukry 49 Sól 7 Blonnik 20

19.04.2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z ryżem 250ml 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina wieprzowa 50g (9,10), sałata 5g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30,	Jogurt naturalny 150g, woda (7)	Kcal 2014 Białko 70 Tuszcz 67 w tym NKT 23 Węglowodany 263 w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 19
Podstawowa C01	Zupa mleczna z ryżem 250ml 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina wieprzowa 50g (9,10), sałata 5g, papryka 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) sok 250ml,	Jabłko 150g	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, serek twarogowy 25g (7)	Jogurt naturalny 150g, woda (7)	Kcal 2149 Białko 73 Tuszcz 75 w tym NKT 26 Węglowodany 280 w tym cukry 76 Sól 8 Błonnik 22
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) , sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g, woda (7)	Kcal 1972 Białko 69 Tuszcz 64 w tym NKT 21 Węglowodany 262 w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, (10) sałata 5g ,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g (1), sok 250ml ,		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30,	Jogurt naturalny 150g, woda (7)	Kcal 2070 Białko 69 Tuszcz 72 w tym NKT 26 Węglowodany 269 w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 19
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g,	Kanapka z pastą (1,9)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda , sok pomidorowy	Jabłko 120g	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, serek twarogowy 25g (7)	Kanapka z twarogiem na sałacie (1)	Kcal 1918 Białko 69 Tuszcz 66 w tym NKT 19 Węglowodany 243 w tym cukry 44 Sól 9 Błonnik 32
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z ryżem 200ml (7), pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g, herbata 200ml wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie 100 (1) D, ziemniaki z zieloną 200g surówka z selera i jabłka 100g, (7,9) woda , sok owocowy	Jabłko 120g	pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g herbata 200ml, wędlina drobiowa 50g (9,10) , pomidor 30g	Jogurt owocowy 150g, woda 250ml (7)	Kcal 1623 Białko 53 Tuszcz 47 w tym NKT 19 Węglowodany 230 w tym cukry 66 Sól 6 Błonnik 1

20 04 2026	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa D01	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza 100g (3) (P), sałata 5g, 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 rozspanka 5g,	Pałeczki kukurydziane 15g, woda	Kcal 2168 Białko 90 Tuszcz 52 w tym NKT 23 Węglowodany 316 w tym cukry 41 Sól 5 Błonnik 18
Podstawowa C01	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza 100g (3) (P), sałata 5g, pomidor 50g,		Krupnik z ziemniakami 250ml (9), pierogi z twarogiem 250g (1,3,7) mandarynka 80g, woda	Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka ryżowa 120g rozspanka 5g,	Pałeczki kukurydziane 15g, woda	Kcal 2260 Białko 95 Tuszcz 54 w tym NKT 24 Węglowodany 327 w tym cukry 48 Sól 6 Błonnik 19
Łatwostrawna D02	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza 100g (3) (P), sałata 5g, 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 rozspanka 5g,	Pałeczki kukurydziane 15g, woda	Kcal 2168 Białko 85 Tuszcz 52 w tym NKT 23 Węglowodany 316 w tym cukry 41 Sól 5 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu D05	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 60g, rozspanka 5g, .		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 rozspanka 5g,	Pałeczki kukurydziane 15g, woda	Kcal 2093 Białko 85 Tuszcz 48 w tym NKT 21 Węglowodany 315 w tym cukry 41 Sól 6 Błonnik 18
Cukrzycowa D03	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza 100g (3), sałata 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 rozspanka 5g,	Kanapka z ogórkiem 25g (1) woda	Kcal 2154 Białko 85 Tuszcz 47 w tym NKT 18 Węglowodany 326 w tym cukry 44 Sól 6 Błonnik 27
Łatwostrawna P02	Zupa mleczna z lanymi 200ml (7), pieczywo mieszane 100,7), masło śmietankowe 15g, herbata 200ml wędlina drobiowa 50g (9,10)		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	Pałeczki kukurydziane 15g, woda	Kcal 1996 Białko 84 Tuszcz 53 w tym NKT 25 Węglowodany 276

	drobiowa-szynka 40g(9,10),jajecznicza 100g,salata5g,pomidor 50g			30g(9,10),sałatka ryżowa 100g(4)pomidor 60g, roszponka5g,	w tym cukry 43 Sól 6 Błonnik 16
--	---	--	--	---	---------------------------------------

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