

Poniedziałek 2026-04-20	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.3.26 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 1953.0 kcal   B 104.7 g   W 263.4 g   Cukry 44.2 g   T 70.3 g   NKT 19.2 g   Błonnik 29.5 g   Sód 1902.3 mg</p>	<p>Pasta jajeczna z koperkiem (G) 60.0g (3, 7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7)</p> <p>pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa jarzynowa (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Podudzie z kurczaka pieczone (P) 160.0g</p> <p>Sos pomidorowy (G) 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>pasta twarogowa z pieczoną papryką (P) 50.0g (7)</p> <p>Placki brokułowe PIECZONE (2szt. porcja) (P) 100.0g (1, 3, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; ogórek 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2122.4 kcal   B 119.1 g   W 293.0 g   Cukry 33.6 g   T 72.2 g   NKT 17.1 g   Błonnik 40.9 g   Sód 2005.3 mg</p>	<p>Pasta jajeczna z koperkiem (G) 60.0g (3, 7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; (1, 7)</p> <p>chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7)</p> <p>pomidor czerwony 90.00g;</p> <p>wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Pieczywo chrupkie wielozłazniarne WASA (3szt.) 21.00g; (1)</p>	<p>Zupa jarzynowa (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Podudzie z kurczaka pieczone (P) 160.0g</p> <p>Sos pomidorowy (G) 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Placki brokułowe PIECZONE (2szt. porcja) (P) 100.0g (1, 3, 7)</p> <p>pasta twarogowa z pieczoną papryką (P) 50.0g (7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>ogórek 90.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; (1, 7)</p>
<p>2.3.26 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 1991.5 kcal   B 106.4 g   W 270.1 g   Cukry 45.4 g   T 70.5 g   NKT 19.2 g   Błonnik 27.2 g   Sód 2005.0 mg</p>	<p>Pasta jajeczna z koperkiem (G) 60.0g (3, 7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>kalafior gotowany z olejem (G) 90.00g;</p> <p>wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa jarzynowa (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Podudzie z kurczaka pieczone (P) 160.0g</p> <p>Sos pomidorowy (G) 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>Placki brokułowe PIECZONE (2szt. porcja) (P) 100.0g (1, 3, 7)</p> <p>Pasta twarogowa z koperkiem 50.0g (7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 2006.1 kcal   B 105.6 g   W 269.4 g   Cukry 44.8 g   T 72.8 g   NKT 18.3 g   Błonnik 27.1 g   Sód 2275.9 mg</p>	<p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (G) 60.0g (3)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; (1, 7)</p> <p>Jogurt owocowy 100.00g; (7)</p> <p>chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>kalafior gotowany z olejem (G) 90.00g;</p> <p>wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa jarzynowa (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Podudzie z kurczaka pieczone (P) 160.0g</p> <p>Sos pomidorowy (G) 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g;</p> <p>ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>Placki brokułowe PIECZONE (2szt. porcja) (P) 100.0g (1, 3, 7)</p> <p>Pasta twarogowa z koperkiem 50.0g (7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>pomidor b/s czerwony 90.00g;</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona  
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Wtorek 2026-04-21

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
2.3.26 ostr podstawowa  Razem E: 2193.1 kcal   B 84.1 g   W 303.3 g   Cukry 35.0 g   T 89.0 g   NKT 25.1 g   Błonnik 30.3 g   Sód 1391.3 mg	Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 70.0g <b>(1, 3)</b>  herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; <b>(7)</b> papryka czerwona świeża 90.00g; chleb pszenny 50.00g; <b>(1)</b> chleb graham 50.00g; <b>(1)</b> ser, gouda tłusty 20.00g; <b>(7)</b> masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b> cukier, biały 5.00g;		Zupa ziemniaczana z zacierką (G) 350.1g <b>(7, 9)</b>  Surówka z marchewki tartej z OLEJEM 150.0g  pierogi ruskie (8szt.por.) (G) 300.00g; <b>(1, 3, 7)</b> Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g;		kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; <b>(1, 7)</b> rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; <b>(1)</b> wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; <b>(1)</b> ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 20.00g; <b>(7)</b> masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b> cukier, biały 5.00g;	
2.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów  Razem E: 2478.2 kcal   B 99.7 g   W 348.1 g   Cukry 32.8 g   T 95.9 g   NKT 26.9 g   Błonnik 41.4 g   Sód 1482.6 mg	Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 70.0g <b>(1, 3)</b>  herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; <b>(1)</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; <b>(7)</b> papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; <b>(7)</b> masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b>	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	Zupa ziemniaczana z zacierką (G) 350.1g <b>(7, 9)</b>  Surówka z marchewki tartej z OLEJEM 150.0g  pierogi pełnoziarniste ruskie (8szt.por.) (G) 300.00g; <b>(1, 3, 7)</b> Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g;	wafle ryżowe wielozłaziste (3szt/porc.) 30.00g; <b>(11)</b>	kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; <b>(1, 7)</b> chleb graham 100.00g; <b>(1)</b> rzodkiewka 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; ser kanapkowy favita z papryką PLASTRY 20.00g; <b>(7)</b> masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b>	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; <b>(1, 7)</b>
2.3.26 ostr łatwostrawna  Razem E: 2209.7 kcal   B 82.4 g   W 316.6 g   Cukry 39.9 g   T 85.1 g   NKT 24.9 g   Błonnik 24.7 g   Sód 1505.5 mg	Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 70.0g <b>(1, 3)</b>  Dyńia duszona z olejem (D) 90.0g  herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; <b>(7)</b> chleb pszenny 100.00g; <b>(1)</b> ser twarogowy chudy 40.00g; <b>(7)</b> masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b> cukier, biały 5.00g;		Zupa ziemniaczana z zacierką (G) 350.1g <b>(7, 9)</b>  Surówka z marchewki tartej z OLEJEM 150.0g  pierogi ruskie (8szt.por.) (G) 300.00g; <b>(1, 3, 7)</b> Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g;		kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; <b>(1, 7)</b> chleb pszenny 100.00g; <b>(1)</b> pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; <b>(7)</b> masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b> cukier, biały 5.00g;	
2.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa  Razem E: 2209.7 kcal   B 82.4 g   W 316.6 g   Cukry 39.9 g   T 85.1 g   NKT 24.9 g   Błonnik 24.7 g   Sód 1505.5 mg	Pasztet warzywny (włoszczyzna, cukinia, koper) (P) 70.0g <b>(1, 3)</b>  Dyńia duszona z olejem (D) 90.0g  herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; <b>(7)</b> chleb pszenny 100.00g; <b>(1)</b> ser twarogowy chudy 40.00g; <b>(7)</b> masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b> cukier, biały 5.00g;		Zupa ziemniaczana z zacierką (G) 350.1g <b>(7, 9)</b>  Surówka z marchewki tartej z OLEJEM 150.0g  pierogi ruskie (8szt.por.) (G) 300.00g; <b>(1, 3, 7)</b> Kompot owocowy (o. mroz.) (G) 250.00g;		kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; <b>(1, 7)</b> chleb pszenny 100.00g; <b>(1)</b> pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; <b>(7)</b> masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b> cukier, biały 5.00g;	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona  
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Środa 2026-04-22

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.3.26 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 1917.9 kcal   B 85.9 g   W 266.3 g   Cukry 49.6 g   T 73.8 g   NKT 21.7 g   Błonnik 25.9 g   Sód 1872.8 mg</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) jaja gotowane (1szt.por.) (G) 50.00g; (3) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Surówka coleslaw z marchewką, kukurydzą i majonezem 150.0g (3, 10) Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z marchewką (D) 200.0g (7, 9)  Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ryż biały, gotowany (G) 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; galareta drobiowa (mięso drobiowe, marchew) (G) 70.00g; (9) chleb pszenny 50.00g; (1) wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; chleb graham 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2111.6 kcal   B 103.2 g   W 293.3 g   Cukry 38.7 g   T 78.2 g   NKT 21.0 g   Błonnik 40.7 g   Sód 2034.9 mg</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; jaja gotowane (1szt.por.) (G) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) majonez 10.00g; (3, 10)</p>	<p>sok pomidorowy 300.00g;</p>	<p>Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy z marchewką (D) 200.0g (7, 9) Surówka coleslaw z marchewką, kukurydzą i majonezem 150.0g (3, 10)  Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ryż brązowy gotowany (G) 200.00g;</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru (G) 100.0g (7)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; galareta drobiowa (mięso drobiowe, marchew) (G) 70.00g; (9) wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; (1, 7)</p>
<p>2.3.26 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 1784.0 kcal   B 87.2 g   W 276.1 g   Cukry 51.9 g   T 54.1 g   NKT 20.4 g   Błonnik 25.7 g   Sód 1961.3 mg</p>	<p>Brokuły gotowane z olejem (G) 90.0g  herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; jaja gotowane (1szt.por.) (G) 50.00g; (3) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Gulasz wieprzowy z marchewką (D) 200.0g (7, 9) Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9) Marchew gotowana z olejem (G) 150.0g  Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ryż biały, gotowany (G) 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; galareta drobiowa (mięso drobiowe, marchew) (G) 70.00g; (9) wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 1784.7 kcal   B 85.5 g   W 276.2 g   Cukry 52.0 g   T 54.9 g   NKT 19.3 g   Błonnik 25.8 g   Sód 2190.7 mg</p>	<p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (G) 50.0g (3) Brokuły gotowane z olejem (G) 90.0g  herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Gulasz wieprzowy z marchewką (D) 200.0g (7, 9) Zupa barszcz czerwony z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9) Marchew gotowana z olejem (G) 150.0g  Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ryż biały, gotowany (G) 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; galareta drobiowa (mięso drobiowe, marchew) (G) 70.00g; (9) wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona  
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Czwartek 2026-04-23	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.3.26 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 1971.6 kcal   B 107.3 g   W 275.4 g   Cukry 39.7 g   T 70.8 g   NKT 21.0 g   Błonnik 42.6 g   Sód 1982.7 mg</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) serek fromage naturalny (klasyczny) 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Pulpety drobiowe (G) 100.0g (3)</p> <p>Sos koperkowy (G) 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z selera z jabłkiem, marchewką i śmietanką 150.0g (7, 9)</p> <p>Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami (G) 349.9g (3, 7, 9)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>Śledź małosolny w jogurcie z jabłkiem 100.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2286.9 kcal   B 123.4 g   W 327.1 g   Cukry 44.3 g   T 77.7 g   NKT 22.8 g   Błonnik 53.5 g   Sód 2035.5 mg</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7)</p> <p>chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 40.00g; (7) rosłonka 10.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>pomarańcza 150.00g;</p>	<p>Pulpety drobiowe (G) 100.0g (3)</p> <p>Sos koperkowy (G) 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Surówka z selera z jabłkiem, marchewką i śmietanką 150.0g (7, 9)</p> <p>Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami (G) 349.9g (3, 7, 9)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wielozłazmiste (3szt/porc.) 30.00g; (11)</p>	<p>Śledź małosolny w jogurcie z jabłkiem 100.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; (1, 7)</p>
<p>2.3.26 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2144.1 kcal   B 91.7 g   W 377.6 g   Cukry 37.0 g   T 51.1 g   NKT 13.6 g   Błonnik 40.7 g   Sód 2045.7 mg</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem (G) 90.0g</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Pulpety drobiowe (G) 100.0g (3)</p> <p>Sos koperkowy (G) 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Zupa NT ryżanka z włoszczyzną (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; cukinia pieczona (P) 150.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 2144.1 kcal   B 91.7 g   W 377.6 g   Cukry 37.0 g   T 51.1 g   NKT 13.6 g   Błonnik 40.7 g   Sód 2045.7 mg</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem (G) 90.0g</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; serek fromage naturalny (klasyczny) 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Pulpety drobiowe (G) 100.0g (3)</p> <p>Sos koperkowy (G) 80.0g (1, 7, 9)</p> <p>Zupa NT ryżanka z włoszczyzną (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; cukinia pieczona (P) 150.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcję nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona  
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Piątek 2026-04-24

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.3.26 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 1994.6 kcal   B 84.5 g   W 312.7 g   Cukry 48.7 g   T 64.3 g   NKT 16.2 g   Błonnik 43.2 g   Sód 1309.1 mg</p>	<p>Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka (G) 70.1g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Sos ziołowy (G) 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g</p> <p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (G) 350.1g (1, 6, 9)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; dorsz, filety pieczone (P) 100.00g; (4)</p>		<p>Salatka jarzynowa tradycyjna (G) 100.0g (3, 7, 9, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; ogórek 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) ser twarogowy chudy 50.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2193.4 kcal   B 97.5 g   W 346.1 g   Cukry 39.9 g   T 67.9 g   NKT 14.4 g   Błonnik 53.4 g   Sód 1355.9 mg</p>	<p>Pasta z białej fasoli, cebuli i jabłka (G) 70.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Podpłomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (G) 350.1g (1, 6, 9)</p> <p>Sos ziołowy (G) 80.0g (1, 7)</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki, pora, cebuli z olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; dorsz, filety pieczone (P) 100.00g; (4)</p>	<p>Mus warzywno- owocowy W 100.0g</p>	<p>Salatka jarzynowa tradycyjna (G) 100.0g (3, 7, 9, 10)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; (1, 7)</p>
<p>2.3.26 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 1778.7 kcal   B 78.7 g   W 319.3 g   Cukry 58.0 g   T 40.1 g   NKT 15.1 g   Błonnik 41.7 g   Sód 1286.4 mg</p>	<p>Pasta z pieczonych warzyw na oleju (P) 70.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona (P) 90.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (G) 350.1g (1, 6, 9)</p> <p>Sos ziołowy (G) 80.0g (1, 7)</p> <p>Marchew gotowana z olejem (G) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; dorsz, filety pieczone (P) 100.00g; (4)</p>		<p>Salatka warzywna ( marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem (G) 100.1g (7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 1778.7 kcal   B 78.7 g   W 319.3 g   Cukry 58.0 g   T 40.1 g   NKT 15.1 g   Błonnik 41.7 g   Sód 1286.4 mg</p>	<p>Pasta z pieczonych warzyw na oleju (P) 70.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) cukinia pieczona (P) 90.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (G) 350.1g (1, 6, 9)</p> <p>Sos ziołowy (G) 80.0g (1, 7)</p> <p>Marchew gotowana z olejem (G) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; dorsz, filety pieczone (P) 100.00g; (4)</p>		<p>Salatka warzywna ( marchew, ziemniaki, seler, pietruszka, koper) z jogurtem (G) 100.1g (7, 9)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 50.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona  
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Sobota 2026-04-25

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.3.26 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 1900.8 kcal   B 102.7 g   W 293.5 g   Cukry 63.0 g   T 54.7 g   NKT 15.2 g   Błonnik 35.7 g   Sód 1584.7 mg</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa pomidorowa (G) 300.0g (7, 9)</p> <p>Potrąwka drobiowa z warzywami (włoszczyzna) (D) 200.0g (1, 7, 9)</p> <p>Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g;</p> <p>kasza gryczana gotowana (G) 200.00g;</p> <p>makaron pszenny gotowany (G) 100.00g; (1)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; rzodkiewka 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) chleb pszenny 50.00g; (1) dżem owocowy 40.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2145.9 kcal   B 122.7 g   W 322.1 g   Cukry 46.4 g   T 62.6 g   NKT 17.3 g   Błonnik 46.4 g   Sód 1860.2 mg</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7)</p> <p>chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>mandarynki 150.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa (G) 300.0g (7, 9)</p> <p>Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g</p> <p>Potrąwka drobiowa z warzywami (włoszczyzna) (D) 200.0g (1, 7, 9)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g;</p> <p>kasza gryczana gotowana (G) 200.00g;</p> <p>makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany (G) 100.00g; (1)</p>	<p>Pieczywo chrupkie wieloziarniste WASA (3szt.) 21.00g; (1)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) rzodkiewka 90.00g; ser, gouda tłusty 40.00g; (7) wędlina drobiowa (PARZ.) 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; (1, 7)</p>
<p>2.3.26 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 1935.7 kcal   B 104.1 g   W 317.8 g   Cukry 64.3 g   T 45.5 g   NKT 14.4 g   Błonnik 34.0 g   Sód 1632.5 mg</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany z olejem (G) 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa pomidorowa (G) 300.0g (7, 9)</p> <p>Potrąwka drobiowa z warzywami (włoszczyzna) (D) 200.0g (1, 7, 9)</p> <p>Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g;</p> <p>kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (G) 200.00g; (1)</p> <p>makaron pszenny gotowany (G) 100.00g; (1)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) dżem owocowy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 1935.7 kcal   B 104.1 g   W 317.8 g   Cukry 64.3 g   T 45.5 g   NKT 14.4 g   Błonnik 34.0 g   Sód 1632.5 mg</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7)</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) kalafior gotowany z olejem (G) 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; serek śmietankowy z ziołami 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa pomidorowa (G) 300.0g (7, 9)</p> <p>Potrąwka drobiowa z warzywami (włoszczyzna) (D) 200.0g (1, 7, 9)</p> <p>Buraczki tarte gotowane z olejem (G) 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g;</p> <p>kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (G) 200.00g; (1)</p> <p>makaron pszenny gotowany (G) 100.00g; (1)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; ser twarogowy chudy 70.00g; (7) dżem owocowy 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona  
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Niedziela 2026-04-26	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.3.26 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2015.4 kcal   B 106.8 g   W 310.0 g   Cukry 51.1 g   T 56.2 g   NKT 19.0 g   Błonnik 30.8 g   Sód 1633.4 mg</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; chleb graham 50.00g; (1) wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Rosół (G) 300.0g (9) Schab duszony (D) 101.0g Sos własny lekki (G) 80.0g (7, 9) Surówka z marchewki z porem ze śmietanką 150.0g (7)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; makaron pszenny gotowany (G) 100.00g; (1)</p>		<p>Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem (P) 150.0g (7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; (1, 7) pomidor czerwony 90.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) wędlina wieprzowa (PARZ) 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2319.3 kcal   B 130.5 g   W 330.2 g   Cukry 31.6 g   T 71.7 g   NKT 20.5 g   Błonnik 36.9 g   Sód 1922.4 mg</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek kiszony 90.00g; wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Podplomyki bez cukru 3szt/por 27.00g; (1, 3)</p>	<p>Rosół (G) 300.0g (9) Schab duszony (D) 101.0g Sos własny lekki (G) 80.0g (7, 9) Surówka z marchewki z porem ze śmietanką 150.0g (7)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany (G) 100.00g; (1)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru (G) 100.0g (7)</p>	<p>Pełnoziarnista zapiekanka ryżowa ze szpinakiem i serem (P) 150.2g (3, 7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; (1, 7) chleb graham 100.00g; (1) pomidor czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; (1, 7)</p>
<p>2.3.26 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2132.8 kcal   B 106.9 g   W 331.9 g   Cukry 53.7 g   T 59.8 g   NKT 17.4 g   Błonnik 27.8 g   Sód 1723.3 mg</p>	<p>Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Rosół (G) 300.0g (9) Sos własny lekki (G) 80.0g (7, 9) Dymna duszona z olejem (D) 150.0g Schab duszony (D) 101.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; makaron pszenny gotowany (G) 100.00g; (1)</p>		<p>Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem (P) 150.0g (7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; (1, 7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 2132.8 kcal   B 106.9 g   W 331.9 g   Cukry 53.7 g   T 59.8 g   NKT 17.4 g   Błonnik 27.8 g   Sód 1723.3 mg</p>	<p>Marchew gotowana z olejem (G) 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Rosół (G) 300.0g (9) Sos własny lekki (G) 80.0g (7, 9) Dymna duszona z olejem (D) 150.0g Schab duszony (D) 101.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g; makaron pszenny gotowany (G) 100.00g; (1)</p>		<p>Zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem (P) 150.0g (7)</p> <p>kawa zbożowa z mlekiem napar bez cukru (G) 250.00g; (1, 7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona  
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Poniedziałek 2026-04-27	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.3.26 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 1945.6 kcal   B 93.4 g   W 278.2 g   Cukry 46.3 g   T 71.8 g   NKT 15.3 g   Błonnik 33.7 g   Sód 1335.4 mg</p>	<p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (G) 70.0g <b>(3, 7, 10)</b></p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; <b>(7)</b> papryka czerwona świeża 90.00g; chleb graham 50.00g; <b>(1)</b> chleb pszenny 50.00g; <b>(1)</b> ser, gouda tłusty 20.00g; <b>(7)</b> masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b> cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa grochowa z ziemniakami (G) 350.1g <b>(7, 9)</b></p> <p>Filet z kurczaka na parze (PAR.) 101.0g</p> <p>Sos z curry (G) 80.0g <b>(7, 9)</b></p> <p>Surówka z czerwonej kapusty, jabłka, cebuli z majonezem 150.0g <b>(3, 7, 10)</b></p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) (G) 80.00g; chleb pszenny 50.00g; <b>(1)</b> chleb graham 50.00g; <b>(1)</b> haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; <b>(7)</b> masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b> musztarda 10.00g; <b>(10)</b> cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2129.9 kcal   B 114.8 g   W 298.3 g   Cukry 38.8 g   T 76.2 g   NKT 15.0 g   Błonnik 43.9 g   Sód 1438.2 mg</p>	<p>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (G) 70.0g <b>(3, 7, 10)</b></p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; <b>(1)</b> jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; <b>(7)</b> papryka czerwona świeża 90.00g; ser, gouda tłusty 20.00g; <b>(7)</b> masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b></p>	kefir, 2% tłuszczu 150.00g; <b>(7)</b>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami (G) 350.1g <b>(7, 9)</b></p> <p>Filet z kurczaka na parze (PAR.) 101.0g</p> <p>Sos z curry (G) 80.0g <b>(7, 9)</b></p> <p>Surówka z czerwonej kapusty, jabłka, cebuli z majonezem 150.0g <b>(3, 7, 10)</b></p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>	Mus warzywno- owocowy W 100.0g	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; <b>(1)</b> pomidor czerwony 90.00g; parówki z szynki (2szt.por.) (G) 80.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; <b>(7)</b> masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b> musztarda 10.00g; <b>(10)</b></p>	Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlna sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; <b>(1, 7)</b>
<p>2.3.26 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 1796.6 kcal   B 93.0 g   W 272.2 g   Cukry 46.3 g   T 52.7 g   NKT 15.3 g   Błonnik 25.2 g   Sód 1778.6 mg</p>	<p>Pasta jajeczna (G) 70.0g <b>(3, 10)</b></p> <p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem (G) 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; <b>(7)</b> chleb pszenny 100.00g; <b>(1)</b> ser twarogowy chudy 40.00g; <b>(7)</b> masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b> cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa NT kukiniowa z ziemniakami (G) 351.0g <b>(7)</b></p> <p>Filet z kurczaka na parze (PAR.) 101.0g</p> <p>Sos z curry (G) 80.0g <b>(7, 9)</b></p> <p>Salata w sosie jogurtowo- ziolowym 150.0g <b>(7)</b></p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; <b>(1)</b> pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlna wieprzowa (PARZ) 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; <b>(7)</b> masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b> cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 1789.5 kcal   B 94.7 g   W 270.8 g   Cukry 47.5 g   T 52.0 g   NKT 16.6 g   Błonnik 25.4 g   Sód 1999.5 mg</p>	<p>Bukiet warzyw gotowanych z olejem (G) 90.0g</p> <p>Pasta z białek jaj z koperkiem na oleju (G) 70.0g <b>(3)</b></p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; <b>(7)</b> chleb pszenny 100.00g; <b>(1)</b> ser twarogowy chudy 40.00g; <b>(7)</b> masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b> cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa NT kukiniowa z ziemniakami (G) 351.0g <b>(7)</b></p> <p>Filet z kurczaka na parze (PAR.) 101.0g</p> <p>Sos potrawkowy (G) 80.0g <b>(1, 7, 9)</b></p> <p>Salata w sosie jogurtowo- ziolowym 150.0g <b>(7)</b></p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; <b>(1)</b> pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlna wieprzowa (PARZ) 50.00g; haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; <b>(7)</b> masło ekstra 10.00g; <b>(7)</b> cukier, biały 5.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona  
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Wtorek 2026-04-28

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.3.26 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 2144.2 kcal   B 121.3 g   W 266.2 g   Cukry 50.5 g   T 87.4 g   NKT 21.6 g   Błonnik 25.5 g   Sód 1132.1 mg</p>	<p>Pasta rybna (makrela) (W) 70.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) ogórek 90.00g; kajzerki 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa pieczarkowa (G) 300.0g (7, 9)</p> <p>Leniwe (G) 300.0g (1, 3, 7)</p> <p>Sos jogurtowo- owocowy (b.cuk.) 80.0g (7)</p> <p>Kapusta pekińska szatkowana z koperkiem i olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g;</p> <p>makaron pszenny gotowany (G) 100.00g; (1)</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g;</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>chleb pszenny 50.00g; (1)</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>ser twarogowy chudy 40.00g; (7)</p> <p>ser kanapkowy fawita z szpinak i czosnek PLASTRY 40.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2353.5 kcal   B 137.4 g   W 294.6 g   Cukry 40.5 g   T 89.2 g   NKT 20.1 g   Błonnik 40.9 g   Sód 1290.8 mg</p>	<p>Pasta rybna (makrela) (W) 70.0g (4, 7)</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g;</p> <p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) ogórek 90.00g;</p> <p>chleb graham 50.00g; (1)</p> <p>bułki grahamki 50.00g; (1)</p> <p>haga serek twarogowy LACTIMA (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>sok wielowarzywny 300.00g; (9)</p>	<p>Zupa pieczarkowa (G) 300.0g (7, 9)</p> <p>Leniwe pełnoziarniste (G) (b.cukru) 300.0g (1, 3, 7)</p> <p>Kapusta pekińska szatkowana z koperkiem i olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g;</p> <p>makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany (G) 100.00g; (1)</p>	<p>Budyń śmietankowy bez cukru (G) 100.0g (7)</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1)</p> <p>papryka czerwona świeża 90.00g;</p> <p>ser kanapkowy fawita z szpinak i czosnek PLASTRY 40.00g; (7)</p> <p>ser twarogowy chudy 40.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; (1, 7)</p>
<p>2.3.26 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2124.2 kcal   B 121.9 g   W 262.3 g   Cukry 52.3 g   T 84.8 g   NKT 23.1 g   Błonnik 20.0 g   Sód 1965.6 mg</p>	<p>Pasta rybna (makrela) (W) 70.0g (4, 7)</p> <p>Brokuły gotowane z olejem (G) 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa NT marchewkowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Leniwe (G) 300.0g (1, 3, 7)</p> <p>Sos jogurtowo- owocowy (b.cuk.) 80.0g (7)</p> <p>Kapusta pekińska szatkowana z koperkiem i olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>cukinia pieczona (P) 90.00g;</p> <p>wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g;</p> <p>ser twarogowy chudy 40.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 2124.2 kcal   B 121.9 g   W 262.3 g   Cukry 52.3 g   T 84.8 g   NKT 23.1 g   Błonnik 20.0 g   Sód 1965.6 mg</p>	<p>Pasta rybna (makrela) (W) 70.0g (4, 7)</p> <p>Brokuły gotowane z olejem (G) 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 50.00g; (1) kajzerki 50.00g; (1) mozzarella 30.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Zupa NT marchewkowa z ziemniakami (G) 350.0g (7, 9)</p> <p>Leniwe (G) 300.0g (1, 3, 7)</p> <p>Sos jogurtowo- owocowy (b.cuk.) 80.0g (7)</p> <p>Kapusta pekińska szatkowana z koperkiem i olejem 150.0g</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g;</p>		<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb pszenny 100.00g; (1)</p> <p>cukinia pieczona (P) 90.00g;</p> <p>wędlina drobiowa (PARZ.) 50.00g;</p> <p>ser twarogowy chudy 40.00g; (7)</p> <p>masło ekstra 10.00g; (7)</p> <p>cukier, biały 5.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktazą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona  
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe

Środa 2026-04-29

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
<p>2.3.26 ostr podstawowa</p> <p>Razem E: 1898.8 kcal   B 74.9 g   W 289.6 g   Cukry 51.2 g   T 65.2 g   NKT 22.6 g   Błonnik 28.7 g   Sód 1668.7 mg</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; pasztet drobiowy (P) 70.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) chleb graham 50.00g; (1) deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Pieczeń rzymska (P) 100.0g (1, 3) Sos pieczeniowy (G) 80.0g (1, 7) Zupa kapuśniak z ziemniakami (G) 350.2g (9) Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g (7)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7) ogórek kiszony 90.00g; chleb razowy 50.00g; (1) wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; chleb pszenny 50.00g; (1) miód pszczeli 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2.3.26 ostr z ogr łatwo przyswajalnych węglowodanów</p> <p>Razem E: 2197.3 kcal   B 92.7 g   W 330.7 g   Cukry 41.0 g   T 75.7 g   NKT 20.3 g   Błonnik 45.4 g   Sód 1446.2 mg</p>	<p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; chleb graham 100.00g; (1) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 100.00g; (7) pomidor czerwony 90.00g; pasztet drobiowy (P) 70.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)</p>	Mus warzywno- owocowy W 99.9g	<p>Pieczeń rzymska (P) 100.0g (1, 3) Sos pieczeniowy (G) 80.0g (1, 7) Zupa kapuśniak z ziemniakami (G) 350.2g (9) Surówka z marchewki i jabłka ze śmietanką 150.0g (7)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>	<p>wafle ryżowe wielozłaziste (3szt/porc.) 30.00g; (11)</p>	<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) 250.0g (7) Salatka ciecierzycy wegetariańska (Dega) 125.00g; chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)</p>	<p>Kanapka: chleb razowy, masło, sałata, dodatek białkowy: ser żółty/ wędlina sucha / ser twarogowy/ jajko (PARZ / G) (1szt) 100.00g; (1, 7)</p>
<p>2.3.26 ostr łatwostrawna</p> <p>Razem E: 2008.0 kcal   B 76.6 g   W 316.0 g   Cukry 51.3 g   T 65.2 g   NKT 20.7 g   Błonnik 27.6 g   Sód 1964.4 mg</p>	<p>Dynia duszona z olejem (D) 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pasztet drobiowy (P) 70.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Pieczeń rzymska (P) 100.0g (1, 3) Sos pieczeniowy (G) 80.0g (1, 7) Marchew gotowana z olejem (G) 150.0g Zupa NT pietruszkowa z ziemniakami (G) 350.0g (7)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; miód pszczeli 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	
<p>2.3.26 ostr łatwostrawna niskotłuszczowa</p> <p>Razem E: 2008.0 kcal   B 76.6 g   W 316.0 g   Cukry 51.3 g   T 65.2 g   NKT 20.7 g   Błonnik 27.6 g   Sód 1964.4 mg</p>	<p>Dynia duszona z olejem (D) 90.0g</p> <p>herbata czarna napar bez cukru (G) 250.00g; Jogurt owocowy 100.00g; (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pasztet drobiowy (P) 70.00g; deliser serek twarogowy (1szt.) 17.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>		<p>Pieczeń rzymska (P) 100.0g (1, 3) Sos pieczeniowy (G) 80.0g (1, 7) Marchew gotowana z olejem (G) 150.0g Zupa NT pietruszkowa z ziemniakami (G) 350.0g (7)</p> <p>Kompot owocowy (o. mroż.) (G) 250.00g; ziemniaki, gotowane z koperkiem (G) 200.00g;</p>		<p>Kakao tradycyjne (bez cukru) (G) 250.0g (7) chleb pszenny 100.00g; (1) pomidor b/s czerwony 90.00g; wędlina wieprzowa (PARZ) 50.00g; miód pszczeli 25.00g; masło ekstra 10.00g; (7) cukier, biały 5.00g;</p>	

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tubin i produkty pochodne, 14 -

G- gotowanie, P- pieczenie, D- duszenie, S- smażenie, PAR- parowanie, W- wędzenie, PARZ- parzona  
NKT- nasycone kwasy tłuszczowe