Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
im. NMP w Częstochowie
ul. Bialska 104lok. 118
42-200 Częstochowa

Jadłospis

Data: 16.10.2026
godz.: 11:52:19

Parametry zestawienia: Za okres: od 2026-10-21 do 2026-10-31
Gramatura: TAK

21.10.2026 - Środa

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kiwi (80g) (40,8kcal) (Kiwi,(80g)) (), Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), pieczywo, masło, krakowska, ser topiony, pomidor. (501g) (641,75kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(26g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : 'Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (bukiet warzyw, masło), Gulasz z szynki z marchewką (350g) (537,35kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Marchew,(100g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(5g),Szynkówka wieprzowa,(150g),Woda wodociągowa,(60g)) (**(*1)**) (koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Krupnik D* (300g) (136,52kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(20g),Kości, wywar,(100g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), '

5. kolacja : Pieczywo, masło, jajko, twaróg, pomidor (485g) (517,87kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*3),(*7)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), pieczywo, masło, krakowska, ser żółty, pomidor, kiwi (585g) (715,59kcal) (Bułka wrocławska,(50g),Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Kiwi,(70g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser, gouda tłusty,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Gulasz z szynki z marchewką (350g) (537,35kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Marchew,(100g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(5g),Szynkówka wieprzowa,(150g),Woda wodociągowa,(60g)) (**(*1)**) (koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa), Kapusta czerwona (220g) (110,67kcal) (Cebula,(10g),Jabłko,(50g),Kapusta czerwona,(150g),Musztarda,(5g),Olej rzepakowy,(5g)) (**(*10)**) (cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Krupnik I* (300g) (145,69kcal) (Cebula,(20g),Kasza jęczmienna, perłowa,(20g),Kości, wywar,(100g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja : Pieczywo, masło, jajko, twaróg, rzodkiewka (485g) (493,04kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Rzodkiewka,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, krakowska, ser topiony 2szt, pomidor, jabłko (456g) (426,71kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jabłko,(250g),Kiełbasa krakowska,

sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(26g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : 'Gulasz z szynki z marchewką (350g) (537,35kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Marchew,(100g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(5g),Szynkówka wieprzowa,(150g),Woda wodociągowa,(60g)) (**(*1)**) (koncentrat pomidorowy (30%), marchew, mąka pszenna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, szynkówka wieprzowa), Kapusta czerwona (220g) (110,67kcal) (Cebula,(10g),Jabłko,(50g),Kapusta czerwona,(150g),Musztarda,(5g),Olej rzepakowy,(5g)) (**(*10)**) (cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Krupnik D* (300g) (136,52kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(20g),Kości, wywar,(100g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), '

5. kolacja : Pieczywo, masło, jajko, twaróg, rzodkiewka. (490g) (490,69kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Rzodkiewka,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*3),(*7)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

7. posiłek nocny : ser fromage1/2 (50g) (153,6kcal) (Serek typu "Fromage", naturalny,(40g)) (**(*7)**) (),

22.10.2026 - Czwartek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony,pomidor, (501g) (570,63kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(40g),Ser topiony, edamski,(26g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Płatki owsiane na mleku (220g) (177,8kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki owsiane,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki owsiane), Sałata (10g) (1,2kcal) (Sałata,(10g)) (sałata),

3. obiad : Brokuł gotowany* (130g) (60,09kcal) (Brokuły,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (brokuł, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa pomidorowa z makaronem D* (300g) (191,28kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Kości, wywar,(160g),Makaron dwujajeczny,(20g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(7g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9)**) (koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna),

5. kolacja : Pieczywo, masło, kiełbasa krakowska, pomidor.. (405g) (489,32kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony 2plastry,ogórek, sałata (461g) (556,12kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Sałata,(10g),Schab pieczony,(40g),Ser topiony, edamski,(26g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Płatki owsiane na mleku (220g) (177,8kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki owsiane,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki owsiane),

3. obiad : Brokuł gotowany* (130g) (60,09kcal) (Brokuły,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (brokuł, masło), Kompot wieloowocowy (300g) (59,04kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ziemniaki (300g) (184,86kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa pomidorowa z makaronem (350g) (212,7kcal) (Cebula,(20g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Kości, wywar,(120g),Makaron dwujajeczny,(30g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(20g),Seler

korzeniowy,(30g),Śmietana, 12% tłuszczu,(20g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9)**) (koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, makaron dwujajaeczny, seler),

5. kolacja : pasta z soczewicy i twarogu (160g) (288,45kcal) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Pietruszka, liście,(5g),Ser twarogowy półtłusty,(50g),Soczewica czerwona, nasiona suche,(40g)) (**(*3),(*7)**) (soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez), Pieczywo, masło, kiełbasa krakowska, pomidor. (405g) (470,27kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony 2plastry,ogórek, sałata. (466g) (533,77kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Sałata,(10g),Schab pieczony,(40g),Ser topiony, edamski,(26g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Brokuł gotowany* (130g) (60,09kcal) (Brokuły,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (brokuł, masło), Kompot wieloowocowy (300g) (59,04kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ziemniaki (350g) (215,67kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa pomidorowa z makaronem D* (300g) (191,28kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Kości, wywar,(160g),Makaron dwujajeczny,(20g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(7g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*3),(*7),(*9)**) (koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, makaron dwujajeczny, seler, margaryna),

5. kolacja : pasta z soczewicy i twarogu (160g) (288,45kcal) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Pietruszka, liście,(5g),Ser twarogowy półtłusty,(50g),Soczewica czerwona, nasiona suche,(40g)) (**(*3),(*7)**) (soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez), Pieczywo, masło, kiełbasa krakowska, pomidor... (455g) (519,69kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

7. posiłek nocny : Twaróg (50g) (65kcal) (Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*7)**) (twaróg),

23.10.2026 - Piątek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kawa zbożowa (250g) (103kcal) (Kawa, napar bez cukru,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*7)**) (kawa zbożówa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu), pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony,pomidor, herbata (485g) (628,03kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa żywiecka,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(35g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Barszcz czerwony z ziemniakami D* (350g) (198,76kcal) (Burak,(80g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Kości, wywar,(105g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna), Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety rybne z sosem koperkowym (200g) (161,66kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(20g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mintaj, świeży,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodociągowa,(57g)) (**(*1),(*3),(*4)**) (jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja : pieczywo, masło, pol.sopocka, ser śmietankowy 2 pl, sałata. (410g) (583,5kcal) (Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Sałata,(10g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Herbatniki (50g) (218kcal) (Herbatniki,(50g)) (**(*1),(*3),(*7)**) (),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Kawa zbożowa (250g) (103kcal) (Kawa, napar bez cukru,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*7)**) (kawa zbożówa, napar bez cukru, mleko spożywcze 2 % tłuszczu), pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony,pomidor, papryka, herbata (485g) (559,6kcal) (Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kajzerki,(50g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(35g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Barszcz ukraińki ziemniakami I (500g) (278,58kcal) (Burak,(80g),Cebula,(20g),Cukier,(5g),Fasola biała, nasiona suche,(20g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Kości, wywar,(70g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(30g),Śmietana, 12% tłuszczu,(20g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9)**) (burak, cebula, cukier, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniwy, śmietana 12% tłuszczu, ziemniaki), Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety rybne z sosem koperkowym (200g) (161,66kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(20g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mintaj, świeży,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodociągowa,(57g)) (**(*1),(*3),(*4)**) (jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja : Pieczywo, masło, polędwica sopocka,serek śmietankowy, sałata (411g) (545,28kcal) (Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Sałata,(10g),Serek śmietankowy plastrowany,(46g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Herbatniki (50g) (218kcal) (Herbatniki,(50g)) (**(*1),(*3),(*7)**) (),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony,pomidor,papryka, herbata (485g) (533,27kcal) (Chleb graham,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Barszcz czerwony z ziemniakami D* (350g) (198,76kcal) (Burak,(80g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Kości, wywar,(105g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna), Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety rybne z sosem koperkowym (200g) (161,66kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Koper ogrodowy,(20g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mintaj, świeży,(80g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Woda wodociągowa,(57g)) (**(*1),(*3),(*4)**) (jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, koper ogrodowy, mąka pszenna, mintaj, skrobia ziemniaczana, woda), Ziemniaki (350g) (215,67kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja : pieczywo, masło, pol.sopocka, ser śmietankowy 2 pl, sałata.. (415g) (528,15kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Sałata,(10g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

7. posiłek nocny : Szynkowa (50g) (48kcal) (Szynka kanapkowa,(50g)) (**(*1),(*6),(*9),(*10)**) (szynka kanapkowa),

24.10.2026 - Sobota

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : pieczywo, masło, pol.drobiowa, ser topiony, pomidor (485g) (541,01kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(20g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Płatki owsiane na mleku (220g) (177,8kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki owsiane,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki owsiane),

3. obiad : Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) (**(*1),(*7)**) (buraki, masło, mąka), Kasza jęczmienna (90g) (303,3kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(90g)) (**(*1)**) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy

zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety z łopatki (130g) (235,31kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Mąka pszenna, typ 500,(2g),Olej rzepakowy,(3g),Skrobia ziemniaczana,(8g),Wieprzowina, łopatka,(100g)) (**(*1),(*3)**) (jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej), Zupa koperkowa z ryżem D* (350g) (144,75kcal) (Koper ogrodowy,(20g),Kości, wywar,(110g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Ryż biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna),

5. kolacja : pieczywo, masło, jajko, krakowska, pomidor, (525g) (624,39kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(50g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : pieczywo, masło, pol drobiowa, ser żółty, pomidor., (515g) (586,25kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(30g),Pomidor,(70g),Ser, gouda tłusty,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Płatki owsiane na mleku (220g) (177,8kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki owsiane,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki owsiane),

3. obiad : Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) (**(*1),(*7)**) (buraki, masło, mąka), Kasza jęczmienna (90g) (303,3kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(90g)) (**(*1)**) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety z łopatki (130g) (235,31kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Mąka pszenna, typ 500,(2g),Olej rzepakowy,(3g),Skrobia ziemniaczana,(8g),Wieprzowina, łopatka,(100g)) (**(*1),(*3)**) (jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej), Zupa koperkowa z ryżem I* (340g) (188,93kcal) (Cebula,(20g),Koper ogrodowy,(20g),Kości, wywar,(120g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Ryż biały,(30g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (cebula, koper, kości wywar, marchew, pietruszka, por, ryż biały, seler, mleko, margaryna),

5. kolacja : pieczywo, masło, jajko, krakowska, papyka (525g) (610,66kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(50g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : pieczywo, masło, pol drobiowa, ser żółty, pomidor (430g) (504,55kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(70g),Ser, gouda tłusty,(30g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Buraki gotowane* (150g) (102,05kcal) (Burak,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(5g)) (**(*1),(*7)**) (buraki, masło, mąka), Kasza jęczmienna (90g) (303,3kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(90g)) (**(*1)**) (), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety z łopatki (130g) (235,31kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Mąka pszenna, typ 500,(2g),Olej rzepakowy,(3g),Skrobia ziemniaczana,(8g),Wieprzowina, łopatka,(100g)) (**(*1),(*3)**) (jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej), Zupa koperkowa z ryżem D* (350g) (144,75kcal) (Koper ogrodowy,(20g),Kości, wywar,(110g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Ryż biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (koper, marchew, seler, pietruszka, mleko, ryż, kości-wywar, margaryna),

5. kolacja : pieczywo, masło, jajko, krakowska, papyka. (530g) (608,31kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(50g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Podpłomyki (20g) (76,8kcal) (Podpłomyk,(20g)) (podpłomyki),

7. posiłek nocny : Twaróg (50g) (65kcal) (Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*7)**) (twaróg),

25.10.2026 - Niedziela

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, szynka konserwowa, ser topiony 1szt, pomidor (442g) (482,74kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(17g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Płatki jęczmienne na mleku (220g) (176,6kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki jęczmienne,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne),

3. obiad : 'Indyk gotowany z sosem D* (130g) (297,7kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(100g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1)**) (mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Krupnik D* (300g) (136,52kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(20g),Kości, wywar,(100g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci), Marchew na gęsto* (150g) (108,83kcal) (Marchew,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(10g)) (**(*1),(*7)**) (marchew, mąka, masło), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), '

5. kolacja : pieczywo, masło, pol.sopocka, ser śmietankowy, pomidor, herbata, (520g) (605,07kcal) (Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, szynka konserwowa, ser topiony 1szt, ogórek (442g) (457,03kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Ser topiony, edamski,(17g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Płatki jęczmienne na mleku (220g) (176,6kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki jęczmienne,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne),

3. obiad : Indyk pieczony z sosem I* (130g) (297,7kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(100g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1)**) (mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skróry, olej rzepakowy), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Krupnik I* (300g) (145,69kcal) (Cebula,(20g),Kasza jęczmienna, perłowa,(20g),Kości, wywar,(100g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (cebula, kasza jęczmienna perłowa, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, wywar kości), Marchew na gęsto* (150g) (108,83kcal) (Marchew,(150g),Masło ekstra,(5g),Mąka pszenna, typ 550,(10g)) (**(*1),(*7)**) (marchew, mąka, masło), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały),

5. kolacja : Pieczywo, masło, polędwica sopocka, serek śmietankowy, pomidor. (471g) (503,85kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(46g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, szynka konserwowa, ser topiony 1szt, ogórek. (447g) (454,68kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Ser topiony, edamski,(17g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : 'Indyk gotowany z sosem D* (130g) (297,7kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(100g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1)**) (mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Krupnik D* (300g) (136,52kcal) (Kasza jęczmienna, perłowa,(20g),Kości, wywar,(100g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (kasza jęczmienna perłowa, margaryna, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, wywar kosci), Ogórek konserwowy (100g) (36kcal) (Ogórki, konserwowe,(150g)) (**(*10)**) (ogórek

konserwowy), Ryż (90g) (310,5kcal) (Ryż biały,(90g)) (ryż biały), '

5. kolacja : pieczywo, masło, pol.sopocka, ser śmietankowy,pomidor,herbata (525g) (499,72kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (chleb graham, masło, polędwica sopocka, ser śmietankowy, pomidor, herbata),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

7. posiłek nocny : Ser topiony (50g) (150,5kcal) (Ser topiony, edamski,(50g)) (**(*7)**) (ser topiony),

26.10.2026 - Poniedziałek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kasza jaglana na mleku (220g) (172,2kcal) (Kasza jaglana,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*7)**) (kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, pasta z ryby, żywiecka, pomidor. (535g) (629,99kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Kiełbasa żywiecka,(40g),Koper ogrodowy,(5g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*3),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Brokuł gotowany* (130g) (60,09kcal) (Brokuły,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (brokuł, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety z łopatki z sosem jasnym * (150g) (371,87kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(15g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Wieprzowina, łopatka,(80g),Woda wodociągowa,(57g)) (**(*1),(*3)**) (jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa jarzynowa z ziemniakami D (480g) (157,44kcal) (Brokuły,(20g),Kości, wywar,(150g),Marchew,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł),

5. kolacja : Pieczywo, masło, szynka, pomidor. (435g) (474,47kcal) (Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Szynka parzona,(50g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (herbata, kajzerki, masło ekstra, pomidor, szynka parzona),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Kasza jaglana na mleku (220g) (172,2kcal) (Kasza jaglana,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*7)**) (kasza jaglana, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, pasta z ryby, żywiecka, pomidor (535g) (609,99kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Kiełbasa żywiecka,(40g),Koper ogrodowy,(5g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*3),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Bigos (540g) (407,27kcal) (Boczek wędzony bez kości,(10g),Cebula,(50g),Kapusta biała,(150g),Kapusta kwaszona,(150g),Kiełbasa śląska,(80g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(20g),Olej rzepakowy,(10g),Pieczarka uprawna, świeża,(30g),Wieprzowina, łopatka,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (boczek wedzony, cebula, kapsuta biała, kapusta kwaszona, kiełbasa śląska, koncentrat pomidorowy, olej rzepakowy, pieczarki, łopatka), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa jarzynowa z ziemniakami I (530g) (201,59kcal) (Brokuły,(20g),Cebula,(10g),Fasola szparagowa,(15g),Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy,(20g),Kalafior,(15g),Kości, wywar,(145g),Kukurydza, konserwowa,(15g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(10g),Seler korzeniowy,(30g),Śmietana, 12% tłuszczu,(20g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9),(*10)**) (brokuł, cebula, fasola szparagowa, groszek konserwowy, kalafior, kości wywar, kukurydza konserwowa, ziemniaki, pietruszka korzeń, por, seler korzeń, śmietana 12% tłuszczu),

5. kolacja : Pieczywo, masło, ser fromage 1/2, szynkowa, rzodkiewka (450g) (555,72kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Rzodkiewka,(50g),Serek typu "Fromage", naturalny,(40g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, pasta z ryby, żywiecka, pomidor.. (540g) (607,64kcal) (Chleb graham,(105g),Dorsz, świeży,(40g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Kiełbasa żywiecka,(40g),Koper ogrodowy,(5g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(5g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*3),(*4),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Brokuł gotowany* (130g) (60,09kcal) (Brokuły,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (brokuł, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety z łopatki z sosem jasnym * (150g) (371,87kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Olej rzepakowy,(15g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Wieprzowina, łopatka,(80g),Woda wodociągowa,(57g)) (**(*1),(*3)**) (jaja, kajzerki, manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, woda wodociągowa, olej), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa jarzynowa z ziemniakami D (480g) (157,44kcal) (Brokuły,(20g),Kości, wywar,(150g),Marchew,(50g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Ziemniaki, średnio,(150g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, ziemniaki, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, brokuł),

5. kolacja : Pieczywo, masło, ser fromage 1/2, szynkowa, rzodkiewka. (450g) (555,72kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Rzodkiewka,(50g),Serek typu "Fromage", naturalny,(40g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

7. posiłek nocny : ser śmietnakowy plastrowany (50g) (89kcal) (Serek śmietankowy plastrowany,(50g)) (**(*7)**) (serek śmietankowy plastrowany),

27.10.2026 - Wtorek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, pomidor., (465g) (494,37kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(40g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Płatki owsiane na mleku (220g) (177,8kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki owsiane,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki owsiane),

3. obiad : fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) (**(*7)**) (fasolka szparagowa, masło), Gulasz z indyka (202g) (350,81kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Woda wodociągowa,(15g)) (**(*1)**) (koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa pomidorowa z ryżem D* (300g) (174,67kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Kości, wywar,(110g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(30g),Ryż biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna),

5. kolacja : pieczywo, masło, polędwica sop. jajko, pomidor, herbata (525g) (585,87kcal) (Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(50g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, papryka, jabłko (715g) (607,39kcal) (Bułka wieloziarnista,(50g),Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jabłko,(250g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Schab pieczony,(40g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10),(*11)**) (), Płatki owsiane na mleku (220g) (177,8kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki owsiane,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki owsiane),

3. obiad : fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) (**(*7)**) (fasolka szparagowa, masło), Filet z drobiu panierowany* (150g) (442,08kcal) (Bułka tarta,(30g),Jaja kurze całe,(10g),Mąka pszenna typ 500, z

witaminami,(10g),Mięso z piersi kurczaka, bez skóry,(110g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1),(*3)**) (bułka tarta, olej rzepakowy, mąka, jajko, mięso z piersi kurczaka), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa pomidorowa z ryżem I (350g) (202,8kcal) (Cebula,(20g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Kości, wywar,(120g),Marchew,(50g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(20g),Ryż biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Śmietana, 12% tłuszczu,(20g)) (**(*7),(*9)**) (koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, śmietana 12% tłuszczu, por, cebula, pietruszka, ryż biały, seler),

5. kolacja : pieczywo, masło, polędwica sop., jajko, ogórek zielony, herbata (525g) (527,16kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Polędwica sopocka,(40g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (Chleb foremkowy, masło, jajko, polędwica sopocka, ogórek zielony, herbata),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, schab pieczony, twaróg, papryka, jabłko. (720g) (569,54kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jabłko,(250g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g),Schab pieczony,(40g),Ser twarogowy półtłusty,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) (**(*7)**) (fasolka szparagowa, masło), Gulasz z indyka (202g) (350,81kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(5g),Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(150g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(2g),Woda wodociągowa,(15g)) (**(*1)**) (koncentrat pomidorowy (30%), mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa pomidorowa z ryżem D* (300g) (174,67kcal) (Koncentrat pomidorowy, 30%,(30g),Kości, wywar,(110g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(30g),Ryż biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (koncentrat pomidorowy, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2%, pietruszka, ryż biały, seler, margaryna),

5. kolacja : pieczywo, masło, polędwica sop., jajko, ogórek herbata (530g) (474,81kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Jaja kurze całe,(50g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Polędwica sopocka,(40g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (Chleb graham, masło, jajko, polędwica sopocka, ogórek zielony, herbata),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

7. posiłek nocny : Szynkowa (50g) (48kcal) (Szynka kanapkowa,(50g)) (**(*1),(*6),(*9),(*10)**) (szynka kanapkowa),

28.10.2026 - Środa

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser topiony, pomidor (456g) (581,83kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(26g),Winerka,(45g)) (**(*1),(*7)**) (),

3. obiad : Bukiet warzyw* (130g) (81,8kcal) (Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony,(120g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (bukiet warzyw, masło), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety z łopatki (130g) (235,31kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Mąka pszenna, typ 500,(2g),Olej rzepakowy,(3g),Skrobia ziemniaczana,(8g),Wieprzowina, łopatka,(100g)) (**(*1),(*3)**) (jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej), sos koperkowy (80g) (54,78kcal) (Koper ogrodowy,(20g),Masło ekstra,(2g),Skrobia ziemniaczana,(6g),Śmietana, 12% tłuszczu,(10g),Woda wodociągowa,(50g)) (**(*7)**) (koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa ryżowa D* (350g) (128,32kcal) (Kości, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Ryż biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy,

MARGARYNA),

5. kolacja : Pieczywo, masło, ser śmietankowy, żywiecka, pomidor, (445g) (589,88kcal) (Herbata czarna, napar bez cukru,(185g),Kajzerki,(100g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Manna na mleku (220g) (172,4kcal) (Kasza manna,(20g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g)) (**(*1),(*7)**) (kasza manna, mleko spożywcze 2% tłuszczu), Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser topiony, pomidor, ogórek (526g) (588,88kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(26g),Winerka,(45g)) (**(*1),(*7)**) (),

3. obiad : Kapusta czerwona (220g) (110,67kcal) (Cebula,(10g),Jabłko,(50g),Kapusta czerwona,(150g),Musztarda,(5g),Olej rzepakowy,(5g)) (**(*10)**) (cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Kotlet mielony (165g) (492,01kcal) (Bułka tarta,(30g),Jaja kurze całe,(7g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Olej rzepakowy,(20g),Skrobia ziemniaczana,(16g),Wieprzowina, łopatka,(80g)) (**(*1),(*3)**) (bułka tarta, jaja kurze całe, kajzerki, kasza manna, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa ogórkowa z ryżem (380g) (182,3kcal) (Cebula,(20g),Kości, wywar,(100g),Marchew,(50g),Ogórek kwaszony,(80g),Pietruszka, korzeń,(30g),Por,(20g),Ryż biały,(30g),Seler korzeniowy,(30g),Śmietana, 12% tłuszczu,(20g)) (**(*7),(*9)**) (cebula, kości wywar, marchew, ogórek kwaszony, pietruszka, por, seler, śmietana 12%, ryż biały),

5. kolacja : Pieczywo, masło, serek śmietankowy, żywiecka, rzodkiewka. (440g) (529,79kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Rzodkiewka,(50g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, winerka 1 szt, ser topiony, pomidor, ogórek. (531g) (566,53kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(26g),Winerka,(45g)) (**(*1),(*7)**) (),

3. obiad : Kapusta czerwona (220g) (110,67kcal) (Cebula,(10g),Jabłko,(50g),Kapusta czerwona,(150g),Musztarda,(5g),Olej rzepakowy,(5g)) (**(*10)**) (cebula, jabłko, kapusta czerwona, musztarda, olej rzepakowy), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Pulpety z łopatki (130g) (235,31kcal) (Jaja kurze całe,(5g),Kajzerki,(10g),Kasza manna,(2g),Mąka pszenna, typ 500,(2g),Olej rzepakowy,(3g),Skrobia ziemniaczana,(8g),Wieprzowina, łopatka,(100g)) (**(*1),(*3)**) (jaja, kajzerka, kasza manna, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, wieprzowina łopatka, olej), sos koperkowy (80g) (54,78kcal) (Koper ogrodowy,(20g),Masło ekstra,(2g),Skrobia ziemniaczana,(6g),Śmietana, 12% tłuszczu,(10g),Woda wodociągowa,(50g)) (**(*7)**) (koper ogrodowy, masło ekstra, skrobia ziemniczana, śmietana 12 % tłuszczu, woda wodociągowa), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa ryżowa D* (350g) (128,32kcal) (Kości, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Ryż biały,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, ryż biały, seler korzeniowy, MARGARYNA),

5. kolacja : Pieczywo, masło, serek śmietankowy, żywiecka, rzodkiewka (455g) (555,71kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kiełbasa żywiecka,(40g),Masło ekstra,(15g),Rzodkiewka,(50g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Chleb chrupki (20g) (72,4kcal) (Chleb chrupki,(20g)) (**(*1)**) (chleb chrupki),

7. posiłek nocny : Polędiwca sopocka (50g) (62,5kcal) (Polędwica sopocka,(50g)) (**(*1),(*6),(*9),(*10)**) (polędwica sopocka),

29.10.2026 - Czwartek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, twaróg, pomidor, sałata (495g) (539,5kcal) (Herbata

czarna, napar bez cukru,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(60g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Płatki jęczmienne na mleku (220g) (176,6kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki jęczmienne,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne),

3. obiad : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Marchew mini (200g) (85,02kcal) (Marchew,(195g),Masło ekstra,(5g)) (**(*7)**) (marchew, masło), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa ziemniaczana D* (400g) (147,56kcal) (Kości, wywar,(190g),Marchew,(30g),Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki,),

5. kolacja : pieczywo, masło, schab pieczony, ser topiony 1 szt, pomidor., (492g) (543,54kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Schab pieczony,(40g),Ser topiony, edamski,(17g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : wafle kukurydziane (20g) (66kcal) (wafle kukurydziane,(20g)) (),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : pieczywo, masło, pol.sopocka, twaróg, pomidor, sałata (540g) (485,82kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(50g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Płatki jęczmienne na mleku (220g) (176,6kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki jęczmienne,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki jęczmienne),

3. obiad : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Surówka colesław z kapusty pekińskiej (200g) (148,66kcal) (Kapusta pekińska,(150g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Marchew,(30g),Musztarda,(2g),Olej rzepakowy,(5g),Pietruszka, liście,(3g)) (**(*3),(*10)**) (kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa ziemniaczana D* (400g) (147,56kcal) (Kości, wywar,(190g),Marchew,(30g),Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki,),

5. kolacja : pasta z soczewicy i twarogu (70g) (126,2kcal) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Pietruszka, liście,(5g),Ser twarogowy półtłusty,(50g),Soczewica czerwona, nasiona suche,(40g)) (**(*3),(*7)**) (soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez), pieczywo, masło, krakowska, papryka (480g) (562,11kcal) (Chleb foremkowy,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : wafle kukurydziane (20g) (66kcal) (wafle kukurydziane,(20g)) (),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, polędwica drobiowa, twaróg, pomidor, sałata. (500g) (484,15kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Polędwica z piersi kurczaka,(40g),Pomidor,(70g),Sałata,(10g),Ser twarogowy półtłusty,(60g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Podudzie drobiowe duszone (310g) (567kcal) (Mięso z ud kurczaka, ze skórą,(300g),Olej rzepakowy,(10g)) (podudzie drobiowe, olej rzepakowy), Surówka colesław z kapusty pekińskiej (200g) (148,66kcal) (Kapusta pekińska,(150g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Marchew,(30g),Musztarda,(2g),Olej rzepakowy,(5g),Pietruszka, liście,(3g)) (**(*3),(*10)**) (kapusta pekińska, majonez, marchew, musztrda, olej rzepakowy, pietruszka natka), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa ziemniaczana D* (400g) (147,56kcal) (Kości, wywar,(190g),Marchew,(30g),Margaryna twarda, 80% tłuszczu, z

witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (kości wywar, margaryna roślinna, mleko, pietruszka, seler, marchew, ziemniaki,),

5. kolacja : pasta z soczewicy i twarogu (160g) (288,45kcal) (Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Pietruszka, liście,(5g),Ser twarogowy półtłusty,(50g),Soczewica czerwona, nasiona suche,(40g)) (**(*3),(*7)**) (soczewica, twaróg, jogurt naturalny, pietruszka natka, majonez), pieczywo, masło, krakowska, papryka. (480g) (547,41kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa krakowska, sucha,(40g),Masło ekstra,(15g),Papryka czerwona,(70g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : wafle kukurydziane (20g) (66kcal) (wafle kukurydziane,(20g)) (),

7. posiłek nocny : Ser żółty (50g) (158kcal) (Ser, gouda tłusty,(50g)) (**(*7)**) (ser żólty),

30.10.2026 - Piątek

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Kiwi (80g) (40,8kcal) (Kiwi,(80g)) (), pieczywo, masło, żywiecka, ser topiony 2 szt, pomidor. (500g) (632,13kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Kiełbasa żywiecka,(30g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser topiony, edamski,(35g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (), Ryż na mleku (220g) (171kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Ryż biały,(20g)) (**(*7)**) (mleko spożywcze 2%, ryż biały),

3. obiad : Barszcz czerwony z ziemniakami D* (350g) (198,76kcal) (Burak,(80g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Kości, wywar,(105g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ryba z pieca* (150g) (179,28kcal) (Mintaj, świeży,(150g),Olej rzepakowy,(15g)) (**(*4)**) (mintaj, olej rzepakowy), sos pomidorowy z cukinią (80g) (73,96kcal) (Cukinia,(40g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(20g),Masło ekstra,(2g),Skrobia ziemniaczana,(6g),Śmietana, 12% tłuszczu,(10g),Woda wodociągowa,(50g)) (**(*7)**) (), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja : pieczywo, masło, ser śmietankowy, polędwica sopocka, pomidor. (515g) (565,05kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(30g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, żywiecka, ser żółty, pomidor, jabłko (425g) (425,97kcal) (Bułka wieloziarnista,(50g),Chleb foremkowy,(50g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jabłko,(250g),Kiełbasa żywiecka,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser, gouda tłusty,(30g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10),(*11)**) (), Ryż na mleku (250g) (194,32kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Ryż biały,(20g)) (**(*7)**) (mleko spożywcze 2%, ryż biały),

3. obiad : Barszcz czerwony z ziemniakami I* (350g) (242kcal) (Burak,(80g),Cebula,(20g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Kości, wywar,(95g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (burak, cebula, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, seler korzeniowy, mleko, margaryna, ziemniaki), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ryba z pieca* (150g) (179,28kcal) (Mintaj, świeży,(150g),Olej rzepakowy,(15g)) (**(*4)**) (mintaj, olej rzepakowy), sos pomidorowy z cukinią (100g) (92,45kcal) (Cukinia,(40g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(20g),Masło ekstra,(2g),Skrobia ziemniaczana,(6g),Śmietana, 12% tłuszczu,(10g),Woda wodociągowa,(50g)) (**(*7)**) (), Ziemniaki (300g) (184,86kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja : pieczywo, masło, ser śmietankowy, polędwica sopocka, pomidor (515g) (539,25kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (30g) (98,4kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, żywiecka, ser żółty, pomidor, jabłko. (680g) (640,5kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jabłko,(250g),Kiełbasa żywiecka,(40g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Ser, gouda tłusty,(30g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

3. obiad : Barszcz czerwony z ziemniakami D* (350g) (198,76kcal) (Burak,(80g),Cukier,(5g),Koncentrat barszczu czerwonego,(5g),Kości, wywar,(105g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(30g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g),Ziemniaki, średnio,(120g)) (**(*7),(*9)**) (burak, cukier, koncentrat barszczu czerwonego, kości wywar, marchew, mleko spożywcze 2% tłuszczu, pietruszka korzeń, seler korzeniowy, ziemniaki , margaryna), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ryba z pieca* (230g) (274,9kcal) (Mintaj, świeży,(150g),Olej rzepakowy,(15g)) (**(*4)**) (mintaj, olej rzepakowy), sos pomidorowy z cukinią (80g) (73,96kcal) (Cukinia,(40g),Koncentrat pomidorowy, 30%,(20g),Masło ekstra,(2g),Skrobia ziemniaczana,(6g),Śmietana, 12% tłuszczu,(10g),Woda wodociągowa,(50g)) (**(*7)**) (), Ziemniaki (350g) (215,67kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (),

5. kolacja : pieczywo, masło, ser śmietankowy, polędwica sopocka, pomidor (515g) (539,25kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar z cukrem,(250g),Masło ekstra,(15g),Polędwica sopocka,(40g),Pomidor,(70g),Serek śmietankowy plastrowany,(45g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Wafle ryżowe (20g) (65,6kcal) (Wafle ryżowe,(20g)) (**(*6)**) (wafle ryżowe),

7. posiłek nocny : Jajko (50g) (60,9kcal) (Jaja kurze całe,(50g)) (**(*3)**) (),

31.10.2026 - Sobota

Dieta: **Łatwo strawna**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, winerka 1 szt,ser topiony 1szt, sałata. (390g) (552,2kcal) (Bułka wrocławska,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Ser topiony, edamski,(20g),Winerka,(45g)) (**(*1),(*7)**) (), Płatki owsiane na mleku (220g) (177,8kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki owsiane,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki owsiane),

3. obiad : fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) (**(*7)**) (fasolka szparagowa, masło), Indyk gotowany z sosem D* (130g) (297,7kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(100g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1)**) (mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa grysikowaD* (350g) (129,72kcal) (Kasza manna,(20g),Kości, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna),

5. kolacja : Pieczywo, masło, szynka konserwowa, pomidor.. (425g) (464,57kcal) (Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Kajzerki,(100g),Masło ekstra,(15g),Pomidor,(70g),Szynka parzona,(40g)) (**(*1),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),

6. II kolacja : Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),

Dieta: **Podstawowa**

1. śniadanie : Pieczywo, masło, winerka 1 szt,ser topiony 1szt, sałata (390g) (532,2kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Ser topiony, edamski,(20g),Winerka,(45g)) (**(*1),(*6),(*7)**) (), Płatki owsiane na mleku (220g) (177,8kcal) (Mleko spożywcze, 2% tłuszczu,(200g),Płatki owsiane,(20g)) (**(*1),(*7)**) (mleko spożywcze 2%, płatki owsiane),

3. obiad : fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) (**(*7)**) (fasolka szparagowa, masło), Indyk gotowany z sosem D* (130g) (297,7kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(100g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1)**) (mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa grysikowa I* (350g) (136,89kcal) (Cebula,(20g),Kasza manna,(20g),Kości, wywar,(170g),Marchew,(30g),Margaryna

		miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Por,(20g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (cebula, kości wywar, marchew, pietruszka korzeń, por, manna, seler korzeniowy, margaryna),
5. kolacja	:	Pieczywo, masło, pasta z fasoli i twarogu,szynka konserwowa,ogórek (525g) (572,85kcal) (Chleb foremkowy,(100g),Fasola czerwona, konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Pietruszka, liście,(5g),Ser twarogowy półtłusty,(50g),Szynka parzona,(30g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
6. II kolacja	:	Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),
Dieta: **Z ogr. łatwo przysw. węglowodanów**		
1. śniadanie	:	Pieczywo, masło, winerka 1 szt,ser topiony 1szt, sałata.. (395g) (529,85kcal) (Chleb graham,(105g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Masło ekstra,(15g),Sałata,(10g),Ser topiony, edamski,(20g),Winerka,(45g)) (**(*1),(*7)**) (),
3. obiad	:	fasolka szparagowa (200g) (124,3kcal) (Fasola szparagowa, gotowana w wodzie,(150g),Masło ekstra,(10g)) (**(*7)**) (fasolka szparagowa, masło), Indyk gotowany z sosem D* (130g) (297,7kcal) (Mąka pszenna, typ 500,(10g),Mięso z piersi indyka, bez skóry,(100g),Olej rzepakowy,(20g)) (**(*1)**) (mąka pszenna, mięso z piersi indyka, bez skóry, olej rzepakowy), Kompot wieloowocowy (250g) (49,2kcal) (Jabłko,(50g),Koncentrat kompotu,(5g),Mieszanka owocowa, mrożona,(25g),Sok owocowy zagęszczony,(20g),Woda wodociągowa,(150g)) (jabłko, koncentrat kompotu, mieszanka owocowa (mrożóna), sok owocowy zagęszczony, woda), Ziemniaki (250g) (154,05kcal) (Ziemniaki, średnio,(250g)) (), Zupa grysikowaD* (350g) (129,72kcal) (Kasza manna,(20g),Kości, wywar,(210g),Marchew,(30g),Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D,(5g),Pietruszka, korzeń,(10g),Seler korzeniowy,(10g)) (**(*1),(*7),(*9)**) (kasza manna, kości wywar, marchewka, pietruszka korzeń, seler korzeniowy , margaryna),
5. kolacja	:	Pieczywo, masło, pasta z fasoli i twarogu, szynka konserwowa, ogórek, (535g) (575,96kcal) (Chleb graham,(105g),Fasola czerwona, konserwowa,(30g),Herbata czarna, napar bez cukru,(200g),Jogurt naturalny, 2% tłuszczu,(20g),Majonez domowy z olejem rzepakowym,(10g),Masło ekstra,(15g),Ogórek,(70g),Pietruszka, liście,(5g),Ser twarogowy półtłusty,(50g),Szynka parzona,(30g)) (**(*1),(*3),(*6),(*7),(*9),(*10)**) (),
6. II kolacja	:	Flipsy (40g) (120,2kcal) (Chrupki kukurydziane,(20g),Marmolada wieloowocowa,(20g)) (**(*5),(*6),(*7)**) (),
7. posiłek nocny	:	Ser topiony (50g) (150,5kcal) (Ser topiony, edamski,(50g)) (**(*7)**) (ser topiony),

* (1) - Zboża zawierające gluten, (2) - Skorupiaki i produkty pochodne, (3) - Jaja i produkty pochodne, (4) - Ryby i produkty pochodne, (5) - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, (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 i produkty pochodne, (12) - Dwutlenek siarki i siarczyny, (13) - Łubin i produkty pochodne, (14) - Mięczaki i produkty pochodne

-------- Koniec wydruku --------