

Jadłospis za okres od dnia 09.05.2026 do dnia 18.05.2026 roku dla diet obowiązujących w Szpitalu Wojewódzkim dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu

09.05.2026 sobota

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ser capresi 50g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) ogórek zielony 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) ser capresi 50g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) ser capresi 50g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) ser capresi 50g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ser capresi 50g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) ogórek zielony 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g
Obiad:	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ryż na sypko 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ryż na sypko 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ryż na sypko 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ryż na sypko 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa ziemniaczanka 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) ryż na sypko 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g
Podwieczorek:					Kefir owocowy 250g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g rzodkiewka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2258,84kcal/ B:92,77g/ T:80,51g / Kw.tł.nas:23,82g/ W:323,66g/W tym cukier:64,64g sól;5,46g / Bł:28,89g / sód;2041,2mg	E:2278,04kcal/ B:93,25g/ T:80,15g / Kw.tł.nas:23,70g/ W:330,86g/W tym cukier:66,44g sól;5,22g / Bł;30,09g / sód;1950,0mg	E:2168,39kcal/ B:91,99g/ T:72,67g / Kw.tł.nas;15,22g/ W:315,50g/W tym cukier:52,38g/ sól;4,86g / Bł:38,73g / sód;1811,6mg	E:2201,24kcal/ B:93,31g/ T:71,75g / Kw.tł.nas:15,10g/ W:330,50g/W tym cukier:66,30g sól;5,50g / Bł:30,09g / sód;2057,2mg	E:2372,84kcal/ B:99,11g/ T:85,23g / Kw.tł.nas:25,74g/ W:339,26g/W tym cukier:84,36g/ sól;5,50g / Bł:28,29g / sód;2059,0mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

10.05.2026 niedziela

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) paprykarz warzywny 60g (6) sałata lodowa 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) paprykarz warzywny 60g (6) sałata lodowa 20g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) paprykarz warzywny 60g (6) sałata lodowa 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) paprykarz warzywny 60g (6) sałata lodowa 20g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) paprykarz warzywny 60g (6) sałata lodowa 20g herbata 250g
II śniadanie:	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)	Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)
Obiad:	Zupa zacierkowa 300g (1-P76,3,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) marchew oprószana z groszkiem 200g (1-P76) kisiel 250g	Zupa zacierkowa 300g (1-P76,3,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) marchew oprószana z groszkiem 200g (1-P76) kisiel 250g	Zupa zacierkowa 300g (1-P76,3,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) marchew oprószana z groszkiem 200g (1-P76) kisiel 250g	Zupa zacierkowa 300g (1-P76,3,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) marchew oprószana z groszkiem 200g (1-P76) kisiel 250g	Zupa zacierkowa 300g (1-P76,3,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) marchew oprószana z groszkiem 200g (1-P76) kisiel 250g
Podwieczorek:					Galaretka owocowa 250g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) buraczki z jabłkiem 100g (12) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2354,66kcal/ B:91,35g/ T:95,90g / Kw.tł.nas:20,31g/ W:299,56g/W tym cukier:65,23g sól;5,53g / Bł:45,01g / sód;1386,65mg	E:2281,12kcal/ B:77,30g/ T:62,17g / Kw.tł.nas:16,20g/ W:340,94g/W tym cukier:68,80g sól;4,30g / Bł:35,12g / sód;1515,43mg	E:2245,34kcal/ B:91,09g/ T:88,06g / Kw.tł.nas:11,73g/ W:286,60g/W tym cukier:45,93g/ sól:5,11g / Bł:53,77g / sód;1225,95mg	E:2293,86kcal/ B:91,81g/ T:87,20g / Kw.tł.nas:11,61g/ W:305,20g/W tym cukier:66,59g/ sól;5,61g / Bł:46,01g / sód;1417,85mg	E:2321,16kcal/ B:90,59g/ T:95,62g / Kw.tł.nas:20,23g/ W:293,11g/W tym cukier:69,90g/ sól;5,25g / Bł:44,41g / sód;1279,45mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

11.05.2026 poniedziałek

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) humus 60g (6,11) papryka 100g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) humus 60g (6,11) papryka 100g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) humus 60g (6,11) papryka 100g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) humus 60g (6,11) papryka 100g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) humus 60g (6,11) papryka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa ryżowa 300g (9) śledź w sosie tatarskim 250g (3,4,7,10) ziemniaki 200g kompot 250g	Zupa ryżowa 300g (9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos pomidorowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty białej i marchewki 200g kompot 250g	Zupa ryżowa 300g (9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos pomidorowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty białej i marchewki 200g kompot 250g	Zupa ryżowa 300g (9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos pomidorowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty białej i marchewki 200g kompot 250g	Zupa ryżowa 300g (9) śledź w sosie tatarskim 250g (3,4,7,10) ziemniaki 200g kompot 250g
Podwieczorek:					Jogurt owocowy 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10) szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10) szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka z makaronem razowym, wędliną i warzywami 200g (1-P76, 1-P90,3,6,7,10) szczypiorek 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2149,15kcal/ B:65,73g/ T:80,62g / Kw.tł.nas:30,70g/ W:294,75g/W tym cukier:51,13g sól;5,19g / Bł:27,13g / sód;1777,71mg	E:2359,92kcal/ B:86,22g/ T:70,84g / Kw.tł.nas:28,69g/ W:352,16g/W tym cukier:69,67g/ sól;4,50g / Bł;41,93g / sód;854,6mg	E:2222,20kcal/ B:84,96g/ T:63,36g / Kw.tł.nas;20,21g/ W:329,80g/W tym cukier:48,61g/ sól:4,14g / Bł:50,57g / sód;716,2mg	E:2283,12kcal/ B:86,28g/ T:62,44g / Kw.tł.nas:20,09g/ W;351,80g/W tym cukier:69,53g/ sól;4,78g / Bł:41,93g / sód;961,8mg	E:2216,15kcal/ B:68,27g/ T:84,10g / Kw.tł.nas:33,02g/ W:306,31g/W tym cukier:52,24g sól;5,06g / Bł:26,53g / sód;1727,95mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

12.05.2026 wtorek

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) roszponka 20g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) roszponka 20g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) jajko gotowane 50g (3) roszponka 20g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) jajko gotowane 50g (3) roszponka 20g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) roszponka 20g herbata 250g
II śniadanie:	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g	Banan 100g
Obiad:	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) leczo 250g (1-P76) ryż na sypko 200g herbata owocowa 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) leczo 250g (1-P76) ryż na sypko 200g herbata owocowa 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) leczo 250g (1-P76) ryż na sypko 200g herbata owocowa 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) leczo 250g (1-P76) ryż na sypko 200g herbata owocowa 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) leczo 250g (1-P76) ryż na sypko 200g herbata owocowa 250g
Podwieczorek:					Deser mleczny-pudding 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek zielony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) ogórek zielony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/ doba	E:2095,67kcal/ B:60,33g/ T:58,56g / Kw.tł.nas:15,94g/ W:313,56g/W tym cukier:72,53g/ sól;2,13g / Bł:18,52g / sód;643,20mg	E:2114,87kcal/ B:60,81g/ T:58,20g / Kw.tł.nas;15,82g/ W:320,76g/W tym cukier:74,33g/ sól:1,89g / Bł:19,72g / sód;552,0mg	E:1977,15kcal/ B:59,55g/ T:50,72g / Kw.tł.nas;7,34g/ W:298,40g/W tym cukier:53,27g/ sól:1,53g / Bł:28,36g / sód;413,6mg	E:2038,07kcal/ B:60,87g/ T:49,80g / Kw.tł.nas:7,22g/ W:320,40g/W tym cukier:74,19g/ sól;2,17g / Bł:19,72g / sód;659,20mg	E:2179,17kcal/ B:60,47g/ T:61,88g / Kw.tł.nas:18,26g/ W:326,76g/W tym cukier:91,75g sól;1,96g / Bł:17,92g / sód; 576,2mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

13.05.2026 środa

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ser mozzarella 60g (7) dżem 40g pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) ser mozzarella 60g (7) dżem 40g pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) ser mozzarella 60g (7) paszтет sojowy 60g (6,10) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) ser mozzarella 60g (7) dżem 40g pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ser mozzarella 60g (7) dżem 40g pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad:	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 200g kompot 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 200g kompot 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 200g kompot 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 200g kompot 250g	Zupa brokułowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z fileta z kurczaka 100g (1-P76,3) sos pieczarkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki 200g surówka z marchwi i jabłka 200g kompot 250g
Podwieczorek:					Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) śledź w pomidorach 60g (4) sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) śledź w pomidorach 60g (4) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) śledź w pomidorach 60g (4) sałata zielona 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) śledź w pomidorach 60g (4) sałata zielona 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) śledź w pomidorach 60g (4) sałata zielona 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2238,80kcal/ B:91,07g/ T:75,60g / Kw.tł.nas:24,80g/ W:294,44g/W tym cukier:61,87g sól:7,79g / Bł:35,04g / sód;1014,8mg	E:2258,00kcal/ B:91,55g/ T:75,24g / Kw.tł.nas:24,68g/ W:301,64g/W tym cukier:63,67g/ sól:7,55g / Bł:36,24g / sód;923,6mg	E:2233,54kcal/ B:93,35g/ T:69,06g / Kw.tł.nas:17,10g/ W:274,74g/W tym cukier:35,97g/ sól:7,79g / Bł:45,58g / sód;1015,05mg	E:2181,20kcal/ B:91,61g/ T:66,84g / Kw.tł.nas:16,08g/ W:301,28g/W tym cukier:63,53g/ sól:7,83g / Bł:36,24g / sód;1030,8mg	E:2276,80kcal/ B:91,31g/ T:77,82g / Kw.tł.nas:26,32g/ W:298,04g/W tym cukier:71,29g/ sól:7,51g / Bł:35,64g / sód;907,6mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

14.05.2026 czwartek

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) ogonówka 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) ogonówka 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) papryka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad:	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) herbata ziołowa 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) herbata ziołowa 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) herbata ziołowa 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) herbata ziołowa 250g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300g (1-P76,6,7,9) łazanki z kapusty białej 350g (1-P76,3,6,10) herbata ziołowa 250g
Podwieczorek:					Drożdżówka 100g (1-P76,3)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka delikatesowa 50g (6) sałatka jarzynowa 200g (3,7,9) herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2145,80kcal/ B:73,70g/ T:58,51g / Kw.tł.nas:16,93g/ W:337,03g/W tym cukier:71,90g sól;3,81g / Bł:34,99g / sód;1430,48mg	E;2165,00kcal/ B:74,18g/ T:58,15g / Kw.tł.nas:16,81g/ W:344,23g/W tym cukier:73,70g sól;3,57g / Bł;36,19g / sód;1339,28mg	E:2027,28kcal/ B:72,92g/ T:50,67g / Kw.tł.nas;8,33g/ W:321,87g/W tym cukier:52,64g/ sól:3,21g / Bł:44,83g / sód;1200,88mg	E:2088,20kcal/ B:74,24g/ T:49,75g / Kw.tł.nas:8,21g/ W:343,87g/W tym cukier:73,56g/ sól;3,85g / Bł:36,19g / sód;1446,48mg	E:2364,80kcal/ B:81,54g/ T:64,93g / Kw.tł.nas:17,15g/ W:374,03g/W tym cukier:77,42g/ sól;3,83g / Bł:35,49g / sód;1438,28mg

Informacje o alergenach zawarty w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

15.05.2026 piątek

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) sałatka rybna 60g (4,6) roszponka 20g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) sałatka rybna 60g (4,6) roszponka 20g kakao na mleku 300g (7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) sałatka rybna 60g (4,6) roszponka 20g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) sałatka rybna 60g (4,6) roszponka 20g kakao na mleku 300g (7)	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (3,7,10,12) sałatka rybna 60g (4,6) roszponka 20g kakao na mleku 300g (7)
II śniadanie:	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)
Obiad:	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g sałatka z kapusty modrej 200g (12) kompot 250g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) sałatka z kapusty modrej 200g (12) kompot 250g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) sałatka z kapusty modrej 200g (12) kompot 250g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) sałatka z kapusty modrej 200g (12) kompot 250g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos mięsny 250g (1-P76,7) kluski śląskie 350g (3) sałatka z kapusty modrej 200g (12) kompot 250g
Podwieczorek:					Kubuś sok 300g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka drobiowa 50g (6) ogórek zielony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka drobiowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka drobiowa 50g (6) ogórek zielony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E;2381,63kcal/ B:91,99g/ T:79,62g / Kw.tł.nas:25,46g/ W;241,35g/W tym cukier:42,71g sól;3,45g / Bł:21,30g / sód;1244,89mg	E:2344,80kcal/ B:98,82g/ T:75,73g / Kw.tł.nas:24,85g/ W:323,73g/W tym cukier:44,66g sól;3,24g / Bł;27,21g / sód;1153,69mg	E:2234,15kcal/ B:99,36g/ T:68,25g / Kw.tł.nas;16,52g/ W:301,37g/W tym cukier:46,55g/ sól:2,89g / Bł:35,85g / sód;1021,03mg	E:2268,00kcal/ B:98,88g/ T:67,33g / Kw.tł.nas:16,25g/ W:323,37g/W tym cukier:44,52g/ sól;3,52g / Bł:27,21g / sód;1260,89mg	E:2404,60kcal/ B:97,88g/ T:76,11g / Kw.tł.nas;24,98g/ W:334,83g/W tym cukier:71,08g/ sól;3,20g / Bł:28,71g / sód;1137,68mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

16.05.2026 sobota

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ser żółty 50g (7) kiełbasa szynkowa 50g (6) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) kiełbasa szynkowa 50g (6) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) kiełbasa szynkowa 50g (6) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) twarożek kanapkowy 50g (7) kiełbasa szynkowa 50g (6) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ser żółty 50g (7) kiełbasa szynkowa 50g (6) szczypiorek 50g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) sok z wodą 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) sok z wodą 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) sok z wodą 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) risotto z ryżem parabolicznym 350g (9) sok z wodą 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) sok z wodą 250g
Podwieczorek:					Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta drobiowa z warzywami 150g (9) sałata lodowa 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta drobiowa z warzywami 150g (9) sałata lodowa 20g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 150g (9) sałata lodowa 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 150g (9) sałata lodowa 20g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta drobiowa z warzywami 150g (9) sałata lodowa 20g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2025,86kcal/ B:87,59g/ T:76,66g / Kw.tł.nas:13,57g/ W:258,85g/W tym cukier:30,72g sól;1,83g / Bł:35,95g / sód;643,2mg	E:2036,06kcal/ B:88,12g/ T:59,47g / Kw.tł.nas:18,13g/ W:297,37g/W tym cukier:33,15g sól;1,94g / Bł:41,90g / sód;565,45mg	E:1926,40kcal/ B:86,86g/ T:51,99g / Kw.tł.nas:9,65g/ W:282,01g/W tym cukier:19,09g/ sól;1,58g / Bł:50,54g / sód;427,05mg	E:1959,26kcal/ B:88,18g/ T:51,07g / Kw.tł.nas:9,53g/ W:297,01g/W tym cukier:33,01g/ sól;2,22g / Bł:41,90g / sód;672,65mg	E:2161,86kcal/ B:96,73g/ T:82,83g / Kw.tł.nas:17,69g/ W:269,95g/W tym cukier:49,94g sól;1,65g / Bł:35,35g / sód;576,20mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

17.05.2026 niedziela

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) połudwica sopocka drobiowa 50g (6) serek wiejski 100g (7) rzodkiewka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Kefir owocowy 250g (7)	Kefir owocowy 250g (7)	Kefir naturalny 250g (7)	Kefir owocowy 250g (7)	Kefir owocowy 250g (7)
Obiad:	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) kompot 250g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) kompot 250g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) kompot 250g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) kompot 250g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) kompot 250g
Podwieczorek:					Kisiel owocowy 250g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ogórek kiszony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) ogórek kiszony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2194,90kcal/ B:84,39g/ T:64,61g / Kw.tł.nas:24,74g/ W:359,18g/W tym cukier:83,87g sól:3,66g / Bł:20,63g / sód;1132,05mg	E:2214,10kcal/ B:84,87g/ T:64,25g / Kw.tł.nas:24,62g/ W:366,39g/W tym cukier:85,67g sól;3,42g / Bł:21,83g / sód;1040,85mg	E:2023,88kcal/ B:84,61g/ T:55,52g / Kw.tł.nas;16,89g/ W:329,03g/W tym cukier:56,61g/ sól:3,09g / Bł:30,47g / sód;911,5mg	E:2137,30kcal/ B:84,93g/ T:55,85g / Kw.tł.nas:16,02g/ W:366,03g/W tym cukier:85,53g/ sól;3,70g / Bł:21,83g / sód;1148,05mg	E:2186,57kcal/ B:82,73g/ T:64,33g / Kw.tł.nas:24,66g/ W:359,27g/W tym cukier:88,59g/ sól;3,38g / Bł:20,03g / mg;1024,85mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

18.05.2026 poniedziałek

Poszczególne diety	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Dieta na oddział dzieci i młodzieży (dzieci 10-18 lat)
Śniadanie:	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g
Obiad:	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) ryba smażona 150g (1-P76,3,4) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kisiel 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) pulpet z ryby w sosie koperkowym 250g (1-P76,3,4,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kisiel 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) pulpet z ryby w sosie koperkowym 250g (1-P76,3,4,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kisiel 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) pulpet z ryby w sosie koperkowym 250g (1-P76,3,4,7) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kisiel 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) ryba smażona 150g (1-P76,3,4) ziemniaki 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kisiel 250g
Podwieczorek:					Budyń na mleku 250g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) szczypiorek 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2135,26kcal/ B:80,47g/ T:70,18g / Kw.tł.nas:17,92g/ W:291,26g/W tym cukier:73,86g sól;2,79g / Bł:31,54g / sód;838,5mg	E:2207,75kcal/ B:86,28g/ T:65,40g / Kw.tł.nas:20,66g/ W:316,43g/W tym cukier:76,22g sól;2,56g / Bł:34,40g / sód;747,30mg	E:2070,03kcal/ B:85,02g/ T:57,92g / Kw.tł.nas:12,18g/ W:294,07g/W tym cukier:55,16g/ sól:2,20g / Bł:43,04g / sód;608,9mg	E:2130,95kcal/ B:86,34g/ T:57,00g / Kw.tł.nas:12,06g/ W:316,07g/W tym cukier:76,08g/ sól;2,84g / Bł:34,40g / sód;854,5mg	E:2216,46kcal/ B:86,36g/ T:74,87g / Kw.tł.nas:17,84g/ W:293,69g/W tym cukier:73,68g sól;2,51g / Bł:30,94g / sód;731,3mg

Informacje o alergenach zawartych w potrawach znajdują się w tabeli na końcu jadłospisu

WYKAZ ALERGENÓW

LP.	KOD	NAZWA	SYMBOL
1.	Gluten	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut) lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne	<i>P67- owies P76-pszenica P86-zboża P90-żyto E1-jęczmień</i>
2.	Skorupiaki	Skorupiaki i produkty pochodne	<i>skorupiaki</i>
3.	Jaja	Jaja i produkty pochodne	<i>jaja</i>
4.	Ryby	Ryby i produkty pochodne	<i>ryby</i>
5.	Orzeszki ziemne	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne	<i>orzeszki ziemne</i>
6.	Soja	Soja i produkty pochodne	<i>soja</i>
7.	Mleko	Mleko i produkty pochodne, łącznie z laktozą	<i>mleko</i>
8.	Orzechy	Migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe arachidowe, a także produkty pochodne	<i>orzechy</i>
9.	Seler	Seler i produkty pochodne	<i>seler</i>
10.	Gorczyca	Gorczyca i produkty pochodne	<i>gorczyca</i>
11.	Sezam	Nasiona sezamu i produkty pochodne	<i>sezam</i>
12.	Dwutlenek siarki	Dwutlenek siarki i siarczyny	<i>dwutlenek siarki</i>
13.	Łubin	Łubin i produkty pochodne	<i>łubin</i>
14.	Mięczaki	Mięczaki i produkty pochodne	<i>mięczaki</i>

