

Jadłospis za okres od dnia 08.07.2026 do dnia 17.07.2026 roku dla diet obowiązujących w Szpitalu Wojewódzkim dla Nerwowo i Psychicznie Chorych
w Bolesławcu

08.07.2026 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) połędwica sopocka drobiowa 50g (3) jajko gotowane 50g (3) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) połędwica sopocka drobiowa 50g (3) jajko gotowane 50g (3) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb razowy 80g (1-P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) połędwica sopocka drobiowa 50g (3) jajko gotowane 50g (3) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) połędwica sopocka drobiowa 50g (3) jajko gotowane 50g (3) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) połędwica sopocka drobiowa 50g (3) jajko gotowane 50g (3) sałata lodowa 20g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt naturalny 150g (7)	Jogurt owocowy 150g (7)
Obiad:	Zupa ryżowa 300g (9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g buraczki po włosku 200g (12) kompot 250g	Zupa ryżowa 300g (9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g buraczki po włosku 200g (12) kompot 250g	Zupa ryżowa 300g (9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g buraczki po włosku 200g (12) kompot 250g	Zupa ryżowa 300g (9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g buraczki po włosku 200g (12) kompot 250g	Zupa ryżowa 300g (9) klopsik wieprzowy w sosie własnym 250g (1-P76,3) ziemniaki gotowane 200g buraczki po włosku 200g (12) kompot 250g
Podwieczorek:					Kiwi 100g
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) rzodkiewka 100g 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) rzodkiewka 100g 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) rzodkiewka 100g 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) rzodkiewka 100g 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) rzodkiewka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2283,44kcal/ B:100,00g/ T:85,03g / Kw.tł.nas:23,43g/ W:325,57g/W tym cukier:36,08g sól;2,48g / Bł:36,07g / sód;700,65mg	E:2302,64kcal/ B:100,48g/ T:59,95g / Kw.tł.nas:23,31g/ W:332,77g/W tym cukier:37,88g sól;2,24g / Bł:37,27g / sód;609,45mg	E:2159,98kcal/ B:101,02g/ T:77,19g / Kw.tł.nas:14,98g/ W:302,41g/W tymcukier:31,77g/ sól:1,90g / Bł:45,91g / sód;476,79mg	E:2192,84kcal/ B:102,34g/ T:76,27g / Kw.tł.nas:14,86g/ W:317,41g/W tym cukier:45,69g sól;2,54g / Bł:37,27g / sód;722,39mg	E:2288,44kcal/ B:99,48g/ T:85,27g / Kw.tł.nas:23,35g/ W:328,83g/W tymcukier:44,79g/ sól;2,20g / Bł:38,47g / sód;593,45mg

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

09.07.2026 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 owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) humus 60g (6,11) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) humus 60g (6,11) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) humus 60g (6,11) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) humus 60g (6,11) papryka 100g herbata 250g	Płatki owsiane na mleku 300g (1-P67,7) chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) humus 60g (6,11) papryka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad:	Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z marchwi i jabłka 200g herbata ziołowa 250g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z marchwi i jabłka 200g herbata ziołowa 250g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z marchwi i jabłka 200g herbata ziołowa 250g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z marchwi i jabłka 200g herbata ziołowa 250g	Zupa brokułowa z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) potrawka drobiowa w jarzynach 250g (1-P76,7,9) kasza jęczmienna na sypko 200g (1-E1) surówka z marchwi i jabłka 200g herbata ziołowa 250g
Podwieczorek:					Deser mleczny-pudding 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) ogórek zielony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka wędzona 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka wędzona 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 20g (7) szynka wędzona 50g (6) ogórek zielony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2323,56kcal/ B:93,40g/ T:80,57g / Kw.tł.nas:30,46g/ W:342,69g/W tym cukier:65,24g sól;3,13g / Bł:46,54g / sód;1137,30mg	E:2342,76kcal/ B:93,88g/ T:80,21g / Kw.tł.nas:30,34g/ W:349,89g/W tym cukier:67,04g sól;2,89g / Bł:47,74g / sód;1046,1mg	E:2205,05kcal/ B:92,62g/ T:72,73g / Kw.tł.nas;21,86g/ W:327,53g/W tym cukier:45,98g/ sól;2,53g / Bł:56,38g / sód;907,7mg	E:2265,96kcal/ B:93,94g/ T:71,81g / Kw.tł.nas;21,74g/ W:349,53g/W tym cukier:66,90g/ sól;3,17g / Bł:47,74g / sód;1153,3mg	E:2397,76kcal/ B:93,42g/ T:83,65g / Kw.tł.nas:32,62g/ W:354,25g/W tym cukier:83,16g sól;2,95g / Bł:45,94g / sód;1067,62mg

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

10.07.2026 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) ser mozzarella 60g (7) ogonówka 50g (6) pomidor 100g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) ser mozzarella 60g (7) ogonówka 50g (6) pomidor bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) ser mozzarella 60g (7) ogonówka 50g (6) pomidor bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) ser mozzarella 60g (7) ogonówka 50g (6) pomidor bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7)	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ser mozzarella 60g (7) ogonówka 50g (6) pomidor bez skórki 100g kakao na mleku 300g (7)
II śniadanie:	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad:	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kiełbasa zwyczajna smażona 100g (6,10) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty kiszzonej 200g kompot 250g	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) pierogi z serem i ziemniakami 250g (1-P76,7) jogurt naturalny 30g (7) kompot 250g
Podwieczorek:					Galaretki owocowe 250g
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:2013,64kcal/ B:90,44g/ T:77,31g / Kw.tł.nas:24,54g/ W:238,68g/W tym cukier:50,78g sól;3,65g / Bł:32,77g / sód;1298,25mg	E:2102,36kcal/ B:78,48g/ T:70,06g / Kw.tł.nas:25,08g/ W:282,80g/W tym cukier:51,49g/ sól;4,47g / Bł:24,34g / sód;1219,69mg	E:2024,70kcal/ B:77,22g/ T:62,58g / Kw.tł.nas:16,60g/ W:275,44g/W tym cukier:45,43g/ sól;4,11g / Bł:32,98g / sód;1081,29mg	E:2025,56kcal/ B:78,54g/ T:61,66g / Kw.tł.nas:16,48g/ W:282,44g/W tym cukier:51,35g/ sól;4,75g / Bł:24,34g / sód;1326,89mg	E:2152,16kcal/ B:81,34g/ T:70,14g / Kw.tł.nas:25,12g/ W:291,70g/W tym cukier:76,91g sól;4,43g / Bł:22,54g / sód;1203,69mg

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

11.07.2026 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) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) kiełbasa szynkowa 50g (6) ogórek zielony 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) kiełbasa szynkowa 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) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) kiełbasa szynkowa 50g (6) ogórek zielony bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) kiełbasa szynkowa 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) pasta z łososia 50g (3,4,9,10) kiełbasa szynkowa 50g (6) ogórek zielony 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
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 barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7) sok z wodą 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7) sok z wodą 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7) sok z wodą 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7) sok z wodą 250g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (1-P76,7,9,12) makaron z twarogiem i szpinakiem 250g (1-P76,3,7) sok z wodą 250g
Podwieczerek:					Wafle kakaowe 40g (1-P76,6,7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) parówki delikatesowe 100g (6) ketchup 20g szczypiorek 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/ doba	E:2249,57kcal/ B:81,15g/ T:97,23g / Kw.tł.nas:22,21g/ W:260,69g/W tym cukier:45,64g/ sól:4,71g / Bł:18,47g / sól;1773,20mg	E:2268,77kcal/ B:81,63g/ T:96,87g / Kw.tł.nas:22,09g/ W:267,89g/W tym cukier:47,44g/ sól:4,47g / Bł:19,67g / sól;1682,00mg	E:2159,11kcal/ B:80,37g/ T:89,39g / Kw.tł.nas:13,61g/ W:252,53g/W tym cukier:33,38g/ sól:4,11g / Bł:28,31g / sól;1543,60mg	E:2191,97kcal/ B:81,69g/ T:88,47g / Kw.tł.nas:13,49g/ W:267,53g/W tym cukier:47,30g/ sól:4,75g / Bł:19,67g / sól;1789,2mg	E:2352,87kcal/ B:81,50g/ T:105,65g / Kw.tł.nas:26,03g/ W:267,29g/W tym cukier:55,56g sól:4,47g / Bł:19,37g / sól;1684,38mg

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

12.07.2026 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) serek wiejski 100g (7) dżem 40g sałata lodowa 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) serek wiejski 100g (7) dżem 40g sałata lodowa 20g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) serek wiejski 100g (7) pasztet sojowy 60g (6,10) sałata lodowa 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) serek wiejski 100g (7) dżem 40g sałata lodowa 20g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) serek wiejski 100g (7) dżem 40g sałata lodowa 20g herbata 250g
II śniadanie:	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g	Kubuś sok 300g
Obiad:	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300g (1,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300g (1,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300g (1,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300g (1,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza gryczana na sypko 200g surówka z ogórka kiszzonego 200g kompot 250g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300g (1,7,9) schab gotowany w sosie własnym 250g (1-P76,7) kasza gryczana 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) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasztet drobiowy 50g (6,7,9) buraczki z jabłkiem 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2213,56cal/ B:92,79g/ T:63,16g / Kw.tł.nas:19,78g/ W:240,32g/W tym cukier:95,66g sól;3,22g / Bł:23,51g / sód;1007,05mg	E:2232,76kcal/ B:93,27g/ T:62,80g / Kw.tł.nas:19,66g/ W:247,52g/W tym cukier:97,46g/ sól;2,98g / Bł;24,71g / sód;915,85mg	E:2180,25kcal/ B:95,07g/ T:56,62g / Kw.tł.nas:12,08g/ W:213,62g/W tym cukier:62,76g/ sól:3,22g / Bł:34,05g / sód;1007,25mg	E:2155,96kcal/ B:93,33g/ T:54,40g / Kw.tł.nas:11,06g/ W:247,16g/W tym cukier:97,32g/ sól;3,26g / Bł:24,71g / sód;1023,05mg	E:2327,56kcal/ B:99,13g/ T:67,88g / Kw.tł.nas:21,70g/ W:255,92g/W tym cukier:115,38g sól;3,26g / Bł:22,91g / sód;1024,85mg

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

13.07.2026 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:	Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Płatki jaglane na mleku 300g (7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szyneczka konserwowa 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) szyneczka konserwowa 50g (6) papryka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Obiad:	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kisiel 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kisiel 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kisiel 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kisiel 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1-P76,3,7,9) kotlet z ryby 150g (1-P76,3,4) sos koperkowy 150g (1-P76,7) ziemniaki gotowane 200g surówka z kapusty pekińskiej 200g (12) kisiel 250g
Podwieczorek:					Drożdżówka 100g (1-P76,3)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) roszponka 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) roszponka 20g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) jajko gotowane 50g (3) roszponka 20g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) jajko gotowane 50g (3) roszponka 20g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) jajko gotowane 50g (3) roszponka 20g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2155,09kcal/ B:81,72g/ T:60,97g / Kw.tł.nas:19,13g/ W:321,23g/W tym cukier:65,50g sól;5,54g / Bł:27,26g / sód;838,5mg	E;2174,29kcal/ B:82,20g/ T:60,61g / Kw.tł.nas:19,01/ W:328,43g/W tym cukier:67,30g sól;5,30g / Bł:28,46g / sód;747,3mg	E:2036,58kcal/ B:80,94g/ T:53,13g / Kw.tł.nas;10,53g/ W:306,07g/W tym cukier:46,24g/ sól:4,94g / Bł:37,10g / sód;608,9mg	E:2097,49kcal/ B:82,26g/ T:52,21g / Kw.tł.nas:10,41g/ W:328,07g/W tym cukier:67,16g/ sól;5,58g / Bł:28,46g / sód;854,50mg	E:2374,09kcal/ B:89,56g/ T:67,39g / Kw.tł.nas:19,35g/ W:358,23g/W tym cukier:71,02g/ sól;5,56g / Bł:27,76g / sód;846,3mg

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

14.07.2026 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:	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) sałatka rybna 60g (4,6) sałata zielona 50g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) sałatka rybna 60g (4,6) sałata zielona 50g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6) sałata zielona 50g herbata 250g	Makaron razowy na mleku 300g (1-P76, 1-P90,3,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) sałatka rybna 60g (4,6) sałata zielona 50g 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) sałatka rybna 60g (4,6) sałata zielona 50g 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) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) ryż na sypko 200g mizéria z ogórka zielonego ze śmietaną 200g (7) kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) ryż na sypko 200g mizéria z ogórka zielonego ze śmietaną 200g (7) kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) ryż na sypko 200g mizéria z ogórka zielonego ze śmietaną 200g (7) kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) ryż na sypko 200g mizéria z ogórka zielonego ze śmietaną 200g (7) kompot 250g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) filet z piersi kurczaka w jarzynach 250g (1-P76,7) ryż na sypko 200g mizéria z ogórka zielonego ze śmietaną 200g (7) kompot 250g
Podwieczorek:					Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) ogonówka 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) ogonówka 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) ogonówka 50g (6) rzodkiewka 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2139,26kcal/ B:74,34g/ T:52,70g / Kw.tł.nas:17,35g/ W:369,37g/W tym cukier:57,16g sól:3,97g / Bł:30,63g / sód:1397,85mg	E:2158,46kcal/ B:74,82g/ T:52,34g / Kw.tł.nas:17,23g/ W:376,60g/W tym cukier:58,96g sól:3,73g / Bł:31,83g / sód:1306,65mg	E:2020,74kcal/ B:73,56g/ T:44,86g / Kw.tł.nas:8,75g/ W:354,24g/W tym cukier:37,90g/ sól:3,37g / Bł:40,47g / sód:1168,25mg	E:2081,66kcal/ B:74,88g/ T:43,94g / Kw.tł.nas:8,63g/ W:376,24g/W tym cukier:58,82g/ sól:4,01g / Bł:31,83g / sód:1413,85mg	E:2275,26kcal/ B:83,48g/ T:58,87g / Kw.tł.nas:21,47g/ W:380,50g/W tym cukier:76,38g/ sól:3,79g / Bł:30,03g / sód:1330,85mg

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

15.07.2026 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 żółty 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) ser capresi 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) pomidor 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) paprykarz warzywny 60g (6) pomidor bez skórki 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) ser capresi 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) 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 żółty 50g (7) paprykarz warzywny 60g (6) pomidor 100g kawa zbożowa z mlekiem 250g (1-P90,7)
II śniadanie:	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g	Kiwi 100g
Obiad:	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) herbata owocowa 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) risotto z ryżem parabolicznym 300g (9) herbata owocowa 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) risotto z ryżem parabolicznym 300g (9) herbata owocowa 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) risotto z ryżem parabolicznym 300g (9) herbata owocowa 250g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300g (1-E1,9) fasolka po bretońsku 350g (1-P76,6,10) herbata owocowa 250g
Podwieczorek:					Owsianka z owocami 100g (1-P67,7)
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:2204,36kcal/ B:82,48g/ T:75,07g / Kw.tł.nas:14,03g/ W:302,78g/W tym cukier:65,07g sól;3,85g / Bł:39,62g / sód;1419,23mg	E:2271,07kcal/ B:84,76g/ T:62,39g / Kw.tł.nas:21,48g/ W:343,54g/W tym cukier:69,75g sól;5,08g / Bł:45,57g / sód;1768,53mg	E:2161,41kcal/ B:83,50g/ T:54,91g / Kw.tł.nas:13,00g/ W:328,19g/W tym cukier:55,69g/ sól;4,72g / Bł:54,21g / sód;1630,13mg	E:2194,27kcal/ B:84,82g/ T:53,99g / Kw.tł.nas:12,88g/ W:343,19g/W tym cukier:69,61g/ sól;5,36g / Bł:45,57g / sód;1875,73mg	E:2242,36kcal/ B:82,72g/ T:77,29g / Kw.tł.nas:15,55g/ W:306,38g/W tym cukier:74,49g sól;3,57g / Bł:40,22g / sód;1312,03mg

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

16.07.2026 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:	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka wędzona 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka wędzona 50g (6) papryka 100g herbata 250g	Kasza manna na mleku 300g (1-P76,7) bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka wędzona 50g (6) 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) szynka wędzona 50g (6) papryka 100g herbata 250g
II śniadanie:	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g	Deser owocowy 100g
Obiad:	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki gotowane 200g kompot 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki gotowane 200g kompot 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki gotowane 200g kompot 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki gotowane 200g kompot 250g	Zupa koperkowa z ryżem 300g (1-P76,7,9) ryba po grecku 300g (1-P76,4,9) ziemniaki gotowane 200g kompot 250g
Podwieczorek:					Kubuś sok 300g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta drobiowa z warzywami 150g (9) szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta drobiowa z warzywami 150g (9) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 150g (9) szczypiorek 50g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta drobiowa z warzywami 150g (9) szczypiorek 50g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta drobiowa z warzywami 150g (9) szczypiorek 50g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2017,53kcal/ B:86,20g/ T:50,96g / Kw.tł.nas:17,66g/ W:305,37g/W tym cukier:59,60g sól;2,50g / Bł:39,88g / sód;834,70mg	E:2036,74kcal/ B:86,68g/ T:50,60g / Kw.tł.nas:17,54g/ W:312,57g/W tym cukier:61,40g sól;2,26g / Bł:41,08g / sód;743,50mg	E:1945,82kcal/ B:86,56g/ T:43,40g / Kw.tł.nas:9,12g/ W:299,41g/W tym cukier:40,66g/ sól:2,00g / Bł:51,40g / sód;643,40mg	E:1959,94kcal/ B:86,74g/ T:42,20g / Kw.tł.nas:8,94g/ W:312,21g/W tym cukier:61,26g/ sól;2,54g / Bł:41,08g / sód;850,70mg	E:2096,54kcal/ B:85,74g/ T:50,98g / Kw.tł.nas:17,67g/ W:323,67g/W tym cukier:87,82g/ sól;2,22g / Bł:42,58g / sód;727,50mg

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

17.07.2026 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 80g (3,7,10,12) twarożek kanapkowy 50g (7) sałata lodowa 20g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (3,7,10,12) twarożek kanapkowy 50g (7) sałata lodowa 20g kakao na mleku 300g (7)	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (3,7,10,12) twarożek kanapkowy 50g (7) sałata lodowa 20g kakao na mleku 300g (7)	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (3,7,10,12) twarożek kanapkowy 50g (7) sałata lodowa 20g kakao na mleku 300g (7)	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80g (3,7,10,12) twarożek kanapkowy 50g (7) sałata lodowa 20g kakao na mleku 300g (7)
II śniadanie:	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g	Gruszka 150g
Obiad:	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) herbata ziołowa 250g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) herbata ziołowa 250g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) herbata ziołowa 250g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) herbata ziołowa 250g	Zupa kapuśniak z kapusty białej z ziemniakami 300g (1-P76,7,9) sos spaghetti 200g (1-P76) makaron 150g (1-P76,3) herbata ziołowa 250g
Podwieczorek:					Kisiel 250g
Kolacja:	Chleb pszenno-żytni 60g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka drobiowa 50g (6) ogórek kiszony 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka drobiowa 50g (6) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb razowy 80g (1- P90,1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Bułka pszenna 60g (1-P76) masło roślinne 20g (7) szynka drobiowa 50g (6) ogórek kiszony bez skórki 100g herbata 250g	Chleb pszenno-żytni 50g (1-P76,1-P90) masło extra 82% tł. 10g (7) szynka drobiowa 50g (6) ogórek kiszony 100g herbata 250g
Wartości odżywcze/doba	E:2389,42kcal/ B:82,54g/ T:72,14g / Kw.tł.nas:21,99g/ W:335,80g/W tym cukier:68,93g sól;2,50g / Bł:17,39g / sód;741,29mg	E:2398,92kcal/ B:82,17g/ T:71,28g / Kw.tł.nas;21,54g/ W:342,55g/W tym cukier:70,28g sól;2,25g / Bł:18,59g / sód;647,40mg	E:2321,26kcal/ B:80,91g/ T:63,80g / Kw.tł.nas;13,06g/ W:335,19g/W tym cukier:64,22g/ sól:1,89g / Bł:27,23g / sód;509,00mg	E:2322,12kcal/ B:82,23g/ T:62,88g / Kw.tł.nas:12,94g/ W:342,19g/W tym cukier:70,14g sól;2,53g / Bł:18,56g / sód;754,60mg	E:2381,09kcal/ B:80,88g/ T:71,86g / Kw.tł.nas:21,91g/ W:335,88g/W tym cukier:73,65g sól;2,22g / Bł:16,79g / sód;634,09mg

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>

