



JADŁOSPIS

	ŚNIADANIE	OBIAD (I + II DANIE)	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 02.09.2024	KANAPKA Z SEREM POMIDOR, HERBATA <ol style="list-style-type: none">1. Pieczywo (Zboża zawierające gluten)2. Ser (mleko zawierające laktozę)3. Masło (zawiera laktozę)4. Herbata czarna	ZUPA BARSZCZ BIAŁY CHILLI CON CARNE Z RYŻEM, WODA <ol style="list-style-type: none">1. <i>Zupa barszcz biały (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, jaja)</i>2. <i>Chilli con carne (może zawierać soję, Seler i produkty pochodne)</i>3. <i>Woda</i>	KANAPKA Z MIODEM OWOC <ol style="list-style-type: none">1. Pieczywo (Zboża i produkty zawierające gluten)2. Miód3. Owoc
WTOREK 03.09.2024	KANAPKA Z WĘDLINĄ SOPOCKĄ OGÓREK, HERBATA OWOCOWA <ol style="list-style-type: none">1. Pieczywo (Zboża zawierające gluten)2. <i>Wędlina wieprzowa ((Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne)</i>3. Masło (może zawierać laktozę)4. Herbata owocowa	ZUPA GOŁĄBKOWA MAKARON Z OWOCAMI I TWAROŻKIEM, KOMPOT <ol style="list-style-type: none">1. <i>Zupa gołąbkowa (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne)</i>2. <i>Makaron (zawiera gluten)</i>3. <i>Twarożek (zawiera białko mleka krowiego)</i>4. <i>Surówka (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne)</i>5. <i>Kompot</i>	BISZKOPTY OWOC <ol style="list-style-type: none">1. Biszkopty (Zboża i produkty zawierające gluten)2. Owoc
ŚRODA 04.09.2024	PARÓWKA Z SZYNKI KANAPKA Z MASŁEM PAPRYKA, KAKAO <ol style="list-style-type: none">1. <i>Parówki z szynki (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, soja)</i>2. Pieczywo (Zboża zawierające gluten)3. Masło (może zawierać laktozę)4. <i>Ketchup (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, soja)</i>5. Mleko (białko mleka krowiego)	ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ KLOPS W SOSIE POMIDOROWYM, ZIEMNIAKI, SURÓWKA, LEMONIADA <ol style="list-style-type: none">1. <i>Zupa z fasolki szparagowej (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne)</i>2. <i>Klops smażony, ziemniaki (jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten ,mięso mielone wieprzowe)</i>3. <i>Surówka (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne)</i>4. <i>Lemoniada</i>	GOFRY OWOC <ol style="list-style-type: none">1. Owoc2. Gofry (zboża zawierające gluten, jajko, białko mleka krowiego, laktoza)
CZWARTEK 05.09.2024	JAJKO W SOSIE, KANAPKA Z MASŁEM POMIDOR, HERBATA Z MIODEM <ol style="list-style-type: none">1. Pieczywo (Zboża zawierające gluten)2. <i>Jajko w sosie majonezowym (jaja i produkty pochodne, białko mleka krowiego)</i>3. Herbata z miodem	ZUPA KAPUŚNIAK PIEROGI Z SEREM, WODA <ol style="list-style-type: none">1. <i>Zupa kapuśniak (Mleko, bez laktozy, Seler i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne)</i>2. <i>Pierogi z serem (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne)</i>3. <i>Woda</i>	KANAPKA Z PASZTETEM OWOC <ol style="list-style-type: none">1. Pieczywo (zboża zawierające gluten)2. <i>Pasztet (jaja i produkty pochodne, seler, gorczyca)</i>3. Owoc
PIĄTEK 06.09.2024	PŁATKI MIODOWE Z MLEKIEM KANAPKA Z DŻEMEM HERBATA OWOCOWA <ol style="list-style-type: none">1. <i>Płatki miodowe z mlekiem (zboża zawierające gluten, białko mleka krowiego)</i>2. Pieczywo (Zboża zawierające gluten)3. Dżem owocowy4. Herbata	ZUPA SHREK RYBA Z PIECA , KASZA BULGUR, SURÓWKA, SOS, LEMONIADA <ol style="list-style-type: none">1. <i>Zupa shrek (Mleko bez laktozy, Seler i produkty pochodne)</i>2. <i>Ryba (Ryba, Zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne)</i>3. <i>Surówka (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne)</i>4. <i>Kasza bulgur (zboża zawierające gluten)</i>	SŁOMKA PTYSIOWA OWOC <ol style="list-style-type: none">1. <i>Słomka ptysiowa (zboża zawierające gluten)</i>2. Owoc

JADŁOSPIS



	ŚNIADANIE	OBIAD (I + II DANIE)	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 09.09.2024	KANAPKA Z SZYNKĄ DROBIOWĄ POMIDOR, HERBATA 1. Pieczywo (Zboża zawierające gluten) 2. Wędlina drobiowa ((Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne)Masło (zawiera laktozę) 3. Pomidor świeży 4. Herbata czarna	ZUPA KREM Z BIAŁYCH WARZYW POTRAWKA Z INDYKA, Z RYŻEM I WARZYWAMI, WODA 1. Zupa krem z białych warzyw (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, jaja) 2. Potrawka drobiowa (może zawierać soję, Seler i produkty pochodne, gluten) 3. Woda	KANAPKA Z OGÓRKIEM OWOC 1. Pieczywo (Zboża i produkty zawierające gluten) 2. Ogórek 3. Owoc
WTOREK 10.09.2024	JAJECZNICA, KANAPKA Z MASŁEM OGÓREK, HERBATA OWOCOWA 1. Pieczywo (Zboża zawierające gluten) 2. Jajecznicza (jajko, Mleko i produkty pochodne) 3. Masło (może zawierać laktozę) 4. Ogórek 5. Herbata owocowa	ZUPA POMIDOROWA RACUCHY Z JABŁKIEM, KOMPOT 1. Zupa POMIDOROWA (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) 2. Racuchy z jabłkiem (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, jajko) 3. Kompot	KISIEL OWOC 1. Kisiel 2. Owoc
ŚRODA 11.09.2024	KANAPKA Z SEREM PAPRYKA, KAKAO 1. SER (białko mleka krowiego) 2. Pieczywo (Zboża zawierające gluten) 3. Masło (może zawierać laktozę) 4. Papryka 5. Mleko (białko mleka krowiego)	ZUPA FASOLOWA NUGETSZY Z KURCZAKA, ZIEMNIAKI, SURÓWKA, WODA 1. Podudzie z kurczaka , ziemniaki (jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, białko mleka krowiego, Seler i produkty pochodne) 2. Zupa Fasolowa (Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) 3. Surówka (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) 4. Woda	HERBATNIKI MAŚLANE OWOC 1. Owoc 2. Herbatniki (Zboża i produkty zawierające gluten)
CZWARTEK 12.09.2024	KANAPKA Z PASTĄ PAPRYKOWA, POMIDOR, HERBATA 1. Pieczywo (Zboża zawierające gluten) 2. Pasta parykowa (papryka 3. Pomidor 4. Masło (zawiera laktozę) 5. Herbata czarna	ROSÓŁ Z MAKARONEM PODUDZIE Z KURCZAKA, ZIEMNIAKI, SURÓWKA, LEMONIADA 1. Rosół z makaronem (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, jajko) 2. Podudzie z kurczaka , ziemniaki (jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, białko mleka krowiego, Seler i produkty pochodne) 3. Surówka (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne)	BUDYŃ OWOC 1. Owoc 2. Budyń (białko mleka krowiego, laktoza)
PIĄTEK 13.09.2024	ZUPA MLECZNA KANAPKA Z MASŁEM I OGÓRKIEM HERBATA OWOCOWA 1. Zupa mleczna (zboża zawierające gluten, białko mleka krowiego) 2. Pieczywo (Zboża zawierające gluten) 3. Masło (białko mleka krowiego, laktoza) 4. Herbata owocowa	ZUPA KRUPNIK RYBA Z PIECA, KASZA BULGUR, SURÓWKA, KOMPOT 1. Zupa Krupnik (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, jaja) 2. Ryba (Ryba, Zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne) 3. Surówka (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) 4. Kasza bulgur (zboża zawierające gluten)	SŁODKA PRZEKĄSKA OWOC 1. Owoc 2. Słodka przekąska (zboża zawierające gluten, białko mleka krowiego, laktoza, jajko)

JADŁOSPIS



	ŚNIADANIE	OBIAD (I + II DANIE)	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 16.09.2024	KANAPKA Z WĘDLINĄ, POMIDOR, HERBATA 1. Pieczywo (Zboża zawierające gluten) 2. Wędlina drobiowa ((Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) 3. Masło (zawiera laktozę) 4. Herbata czarna	ZUPA WARZYWNA SPAGHETTI CARBONARA, WODA 1. Zupa WARZYWNA (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, jaja) 2. SPAGHETTI CARBONARA (może zawierać soję, Seler i produkty pochodne, gluten, białko mleka krowiego, jajko) 3. Woda	KANAPKA Z MIODEM OWOC 1. Pieczywo (Zboża i produkty zawierające gluten) 2. Miód 3. Owoc
WTOREK 17.09.2024	KANAPKA Z PASZTETEM OGÓREK, KAKAO 1. Parówki z szynki (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, soja) 2. Pieczywo (Zboża zawierające gluten) 3. Masło (może zawierać laktozę) 4. Ketchup (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, soja Mleko (białko mleka krowiego)	ZUPA KALAFIOROWA GULASZ WIEPRZOWY, KASZA GRYCZANA, BURACZKI, KOMPOT 1. Zupa kalafiorowa (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) 2. Gulasz wieprzowy (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne,) 3. Kompot	HERBATNIKI OWOC 1. Herbatniki (Zboża i produkty zawierające gluten, jajko, białko mleka krowiego) 2. Owoc
ŚRODA 18.09.2024	KANAPKA Z PASTĄ JAJECZNĄ OGÓREK , HERBATA OWOCOWA 1. Pieczywo (Zboża zawierające gluten) 2. Pasta jajeczna (jajko, Mleko i produkty pochodne) 3. Masło (może zawierać laktozę) 4. Ogórek kiszony Herbata owocowa	ZUPA GROCHOWA JAJKO SADZONE, ZIEMNIAKI, SURÓWKA, LEMONIADA 1. Zupa Grochowa (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) 2. Jajko sadzone, ziemniaki (jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, białko mleka krowiego) 3. Surówka (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) 4. Lemoniada	GALARETKA OWOC 1. Owoc 2. Galaretka
CZWARTEK 19.09.2024	PARÓWKA Z SZYNKI KANAPKA Z MASŁEM PAPRYKA, HERBATA 1. Pieczywo (Zboża zawierające gluten) 2. Parówki z szynki (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, soja 3. Masło (może zawierać laktozę) 4. Herbata z miodem	ZUPA SHREK ESKALOP, ZIEMNIAKI, SURÓWKA, WODA 1. Zupa KREM Z BROKUŁU (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) 2. Eskalop, ziemniaki (jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten ,mięso drobiowe, białko mleka krowiego) 3. Surówka (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) 4. Lemoniada	BISZKOPTY OWOC 1. Biszkopty (Zboża i produkty zawierające gluten) 2. Owoc
PIĄTEK 20.09.2024	PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM KANAPKA Z MIODEM HERBATA OWOCOWA 1. Płatki kukurydziane z mlekiem (zboża zawierające gluten, białko mleka krowiego) 2. Pieczywo (Zboża zawierające gluten) 3. Masło (białko mleka krowiego, laktoza) 4. Miód	ZUPA BURACZKOWA PALUSZKI RYBNE, KASZA BULGUR, SURÓWKA, LEMONIADA 1. Zupa BURACZKOWA (Mleko bez laktozy, Seler i produkty pochodne) 2. Ryba (Ryba, Zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne) 3. Surówka (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne 4. Kasza bulgur (zboża zawierające gluten)	JOGURT OWOC 1. Jogurt (białko mleka krowiego, gluten) 2. Owoc



	ŚNIADANIE	OBIAD (I + II DANIE)	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 23.09.2024	KANAPKA Z SEREM PAPRYKA, HERBATA <ol style="list-style-type: none"> SER (<i>białko mleka krowiego</i>) Pieczycwo (Zboża zawierające gluten) Masło (może zawierać laktozę) Herbata 	ZUPA KRUPNIK SPAGHETTI BOLOGNESE , WODA <ol style="list-style-type: none"> Zupa Krupnik (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, jaja) SPAGHETTI bolognese (może zawierać saję, Seler i produkty pochodne, gluten, białko mleka krowiego, jajko) Woda 	KANAPKA Z DŻEMEM OWOC <ol style="list-style-type: none"> Pieczycwo (Zboża i produkty zawierające gluten) Dżem owocowy Owoc
WTOREK 24.09.2024	JAJECZNICA, KANAPKA Z MASŁEM OGÓREK, KAKAO <ol style="list-style-type: none"> Pieczycwo (Zboża zawierające gluten) Jajecznica (<i>jajko, Mleko i produkty pochodne</i>) Masło (może zawierać laktozę) Mleko (<i>białko mleka krowiego</i>) 	ZUPA GYROS KOTLET ZIEMNIACZANY Z MIĘSEM, SURÓWKA, KOMPOT <ol style="list-style-type: none"> Zupa gyros (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) Kotlet ziemniaczany (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne, jajko) Surówka (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) Kompot 	NALEŚNIKI Z DŻEMEM OWOC <ol style="list-style-type: none"> Naleśniki (zboża zawierające gluten, mleko, jaja) Owoc
ŚRODA 25.09.2024	KANAPKA Z PAPRYKARZEM POMIDOR , HERBATA OWOCOWA <ol style="list-style-type: none"> Pieczycwo (Zboża zawierające gluten) Paprykarz (<i>gluten, jajko, Mleko i produkty pochodne</i>) Masło (może zawierać laktozę) Herbata owocowa 	ZUPA OGÓRKOWA KOPYTKA Z CUKREM, WODA <ol style="list-style-type: none"> Rosół ogórkowa (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, jajko) Kopytka (<i>jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, białko mleka krowiego</i>) Woda 	CIASTKO KRUCHE OWOC <ol style="list-style-type: none"> Owoc Ciastko kruche (gluten, białko mleka krowiego, jajko)
CZWARTEK 26.09.2024	KANAPKA Z WĘDLINĄ SOPOCKĄ, POMIDOR, HERBATA <ol style="list-style-type: none"> Pieczycwo (Zboża zawierające gluten) Wędlina WIEPRZOWA (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) Masło (zawiera laktozę) Herbata czarna 	ROSÓŁ Z MAKARONEM PODUDZIE Z KURCZAKA, ZIEMNIANKI, SURÓWKA, LEMONIADA <ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, jajko) Podudzie z kurczaka , ziemniaki (<i>jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten, białko mleka krowiego, Seler i produkty pochodne</i>) Surówka (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) Lemoniada 	KANAPKA Z PASZTETEM OWOC <ol style="list-style-type: none"> Pieczycwo (zboża zawierające gluten) Pasztet (jaja i produkty pochodne, seler, gorczyca) Owoc
PIĄTEK 27.09.2024	ZUPA MLECZNA KANAPKA Z MASŁEM I OGÓRKIEM HERBATA OWOCOWA <ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna (zboża zawierające gluten, białko mleka krowiego) Pieczycwo (Zboża zawierające gluten) Masło (białko mleka krowiego, laktoza) Ogórek Herbata owocowa 	ZUPA BURACZKOWA RYBA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM, KASZA BULGUR, SURÓWKA, LEMONIADA <ol style="list-style-type: none"> Zupa BURACZKOWA (<i>Mleko bez laktozy, Seler i produkty pochodne</i>) Ryba (Ryba, Zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne) Surówka (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) Kasza bulgur (zboża zawierające gluten) 	SŁOMKA PTYSIOWA OWOC <ol style="list-style-type: none"> Słomka ptysiowa (zboża zawierające gluten) Owoc



	ŚNIADANIE	OBIAD (I + II DANIE)	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 30.09.2024	KANAPKA Z SEREM POMIDOR, HERBATA 1. Pieczywo (Zboża zawierające gluten) 2. Ser (mleko zawierające laktozę) 3. Masło (zawiera laktozę) 4. Herbata czarna	ZUPA BARSZCZ BIAŁY CHILLI CON CARNE Z RYŻEM, WODA 1. Zupa barszcz biały (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, jaja) 2. Chilli con carne (może zawierać soję, Seler i produkty pochodne) 3. Woda	KANAPKA Z MIODEM OWOC 1. Pieczywo (Zboża i produkty zawierające gluten) 2. Miód 3. Owoc
WTOREK 01.10.2024	KANAPKA Z WĘDLINĄ DROBIOWĄ OGÓREK, HERBATA OWOCOWA 1. Pieczywo (Zboża zawierające gluten) 2. Wędlina drobiowa ((Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) 3. Masło (może zawierać laktozę) 4. Herbata owocowa	ZUPA GOŁĄBKOWA MAKARON Z OWOCAMI I TWAROŻKIEM, KOMPOT 1. Zupa gołąbkowa (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) 2. Makaron (zawiera gluten) 3. Twarożek (zawiera białko mleka krowiego) 4. Surówka (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) 5. Kompot	SŁODKA PRZEKĄSKA OWOC 1. Słodka przekąska (Zboża i produkty zawierające gluten, białko mleka krowiego, jajko, lekatoze) 2. Owoc
ŚRODA 02.10.2024	PARÓWKA Z SZYNKI KANAPKA Z MASŁEM PAPRYKA, KAKAO 1. Parówki z szynki (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, soja) 2. Pieczywo (Zboża zawierające gluten) 3. Masło (może zawierać laktozę) 4. Ketchup (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne, soja) 5. Mleko (białko mleka krowiego)	ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ KLOPS W SOSIE POMIDOROWYM, ZIEMNIAKI, SURÓWKA, LEMONIADA 1. Zupa z fasolki szparagowej (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) 2. Klops smażony, ziemniaki (jaja i produkty pochodne, Zboża zawierające gluten ,mięso mielone wieprzowe) 3. Surówka (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) 4. Lemoniada	KISIEL OWOC 1. Owoc 2. Gofry (zboża zawierające gluten, jajko, białko mleka krowiego, laktoza)
CZWARTEK 03.10.2024	JAJKO W SOSIE, KANAPKA Z MASŁEM POMIDOR, HERBATA Z MIODEM 1. Pieczywo (Zboża zawierające gluten) 2. Jajko w sosie majonezowym (jaja i produkty pochodne, białko mleka krowiego) 3. Herbata z miodeм	ZUPA KAPUŚNIAK PIEROGI Z SEREM, WODA 1. Zupa kapuśniak (Mleko, bez laktozy, Seler i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne) 2. Pierogi z serem (Zboża zawierające gluten, Mleko i produkty pochodne) 3. Woda	KANAPKA Z OGÓRKIEM OWOC 1. Pieczywo (zboża zawierające gluten) 2. Ogórek 3. Masło (białko mleka krowiego, laktoza) 4. Owoc
PIĄTEK 04.10.2024	PŁATKI MIODOWE Z MLEKIEM KANAPKA Z DŻEMEM HERBATA OWOCOWA 1. Płatki miodowe z mlekiem (zboża zawierające gluten, białko mleka krowiego) 2. Pieczywo (Zboża zawierające gluten) 3. Dżem owocowy 4. Herbata	ZUPA SHREK RYBA Z PIECA , KASZA BULGUR, SURÓWKA, SOS, LEMONIADA 1. Zupa shrek (Mleko bez laktozy, Seler i produkty pochodne) 2. Ryba (Ryba, Zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne) 3. Surówka (Zboża zawierające gluten, Seler i produkty pochodne, Mleko i produkty pochodne) 4. Kasza bulgur (zboża zawierające gluten)	JOGURT OWOC 1. Jogurt (białko mleka krowiego, laktoza) 2. Owoc