

DIETA BOGATOBIAŁKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIO (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
520 kcal	Białko ogółem 0,11 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 0,11 g, Sód 1,35 mg, Potas 3,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Cukry proste 0,09 g
Drugie śniadanie	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
92 kcal	
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
713 kcal	
Podwieczorek	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNIO (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
619 kcal	Białko ogółem 0,11 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 0,11 g, Sód 1,35 mg, Potas 3,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Cukry proste 0,09 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	
Suma posiłków: 2101 kcal, Białko ogółem 0,22 g, Tłuszcz 24,76 g, Węglowodany ogółem 0,22 g, Sód 2,7 mg, Potas 7,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,42 g, Cukry proste 0,18 g,	

DIETA BOGATORESZTKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; CIASTECZKA ZBOŻOWE B/CUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
743 kcal	Białko ogółem 0,11 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 0,11 g, Sód 1,35 mg, Potas 3,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Cukry proste 0,09 g
Drugie śniadanie	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
92 kcal	
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; KASZA BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
637 kcal	
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; CHLEB ŻYTNIO-RAZOWY (2 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
679 kcal	Białko ogółem 0,11 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 0,11 g, Sód 1,35 mg, Potas 3,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Cukry proste 0,09 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	
Suma posiłków: 2224 kcal, Białko ogółem 0,22 g, Tłuszcz 24,76 g, Węglowodany ogółem 0,22 g, Sód 2,7 mg, Potas 7,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,42 g, Cukry proste 0,18 g,	

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
500 kcal	Białko ogółem 0,11 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 0,11 g, Sód 1,35 mg, Potas 3,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Cukry proste 0,09 g
Drugie śniadanie	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
92 kcal	
Obiad	RYZOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
713 kcal	
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
596 kcal	Białko ogółem 0,11 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 0,11 g, Sód 1,35 mg, Potas 3,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Cukry proste 0,09 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	

Suma posiłków: 1974 kcal, Białko ogółem 0,22 g, Tłuszcz 24,76 g, Węglowodany ogółem 0,22 g, Sód 2,7 mg, Potas 7,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,42 g, Cukry proste 0,18 g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; BISZKOPTY B/CIUKRU 25 G /Alergeny: 1,3/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
575 kcal	Białko ogółem 0,11 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 0,11 g, Sód 1,35 mg, Potas 3,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Cukry proste 0,09 g
Drugie śniadanie	JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/
84 kcal	
Obiad	RYZOWA spec. 400 ML (G) ; SCHAB GOTOWANY spec. 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
719 kcal	
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG W PŁASTRACH 100 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
582 kcal	Białko ogółem 0,11 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 0,11 g, Sód 1,35 mg, Potas 3,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Cukry proste 0,09 g
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	

Suma posiłków: 2010 kcal, Białko ogółem 0,22 g, Tłuszcz 24,76 g, Węglowodany ogółem 0,22 g, Sód 2,7 mg, Potas 7,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,42 g, Cukry proste 0,18 g,

DIETA NISKOBIALKOWA

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 30 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
439 kcal	Białko ogółem 0,11 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 0,11 g, Sód 1,35 mg, Potas 3,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Cukry proste 0,09 g
Drugie śniadanie	JAGLANKA Z MUSEM JABŁKOWYM B/ML 300 G (G) /Alergeny: 6/
358 kcal	

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; MEDALIONY WARZYWNE 350 G (P) /Alergeny: 3,7,1/; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
528 kcal	
Kolacja	SALATKA MAKARONOWA JARSKA 200 G /Alergeny: 1,3,10,7/; SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 30 G /Alergeny: 6/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
696 kcal	Białko ogółem 0,11 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 0,11 g, Sód 1,35 mg, Potas 3,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Cukry proste 0,09 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	

Suma posiłków: 2094 kcal, Białko ogółem 0,22 g, Tłuszcz 24,76 g, Węglowodany ogółem 0,22 g, Sód 2,7 mg, Potas 7,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,42 g, Cukry proste 0,18 g,

DIETA PAPKOWATA

Śniadanie	POLEDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
520 kcal	Białko ogółem 0,11 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 0,11 g, Sód 1,35 mg, Potas 3,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Cukry proste 0,09 g
Drugie śniadanie	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
92 kcal	
Obiad	RYŻOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)
671 kcal	
Kolacja	SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWAROG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
619 kcal	Białko ogółem 0,11 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 0,11 g, Sód 1,35 mg, Potas 3,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Cukry proste 0,09 g
Posiłek dodatkowy	MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/
73 kcal	

Suma posiłków: 1975 kcal, Białko ogółem 0,22 g, Tłuszcz 24,76 g, Węglowodany ogółem 0,22 g, Sód 2,7 mg, Potas 7,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,42 g, Cukry proste 0,18 g,

DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ

Śniadanie	PŁYNNĄ MLECZNA Z KASZKĄ MANNA 500 ML (G) /Alergeny: 1,7/
471 kcal	
Drugie śniadanie	JOGURT NATURALNY 150 G /Alergeny: 7/
90 kcal	
Obiad	RYŻOWA spec. 400 ML (G) ; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; JAJKO 50 G (G) /Alergeny: 3/; GALARETKA 500 ML
563 kcal	
Podwieczorek	JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/
92 kcal	
Kolacja	GRYSIKOWA spec. 400 ML (G) /Alergeny: 1/; KURCZAK GOTOWANY NA PŁYNNĄ 100 G (G) ; BUDYŃ NA DIETĘ PŁYNNĄ 500 ML (G) /Alergeny: 7/
651 kcal	
Posiłek dodatkowy	MUS WARZYWNO-OWOCOWY 100G
50 kcal	

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE
6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK
SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

Suma posiłków: 1917 kcal,

DIETA PODSTAWOWA

Śniadanie POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

483 kcal Białko ogółem 0,11 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 0,11 g, Sód 1,35 mg, Potas 3,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Cukry proste 0,09 g

Drugie śniadanie JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/

92 kcal

Obiad RYZOWA (RYŻ BRAZOWY) 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; JABŁKO 200 G

694 kcal

Kolacja SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (2 KROMKI) 70 G /Alergeny: 1/; CHLEB GRAHAM (1 KROMKA) 30 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

589 kcal Białko ogółem 0,11 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 0,11 g, Sód 1,35 mg, Potas 3,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Cukry proste 0,09 g

Posiłek dodatkowy MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/

73 kcal

Suma posiłków: 1931 kcal, Białko ogółem 0,22 g, Tłuszcz 24,76 g, Węglowodany ogółem 0,22 g, Sód 2,7 mg, Potas 7,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,42 g, Cukry proste 0,18 g,

DIETA PRZETARTA

Śniadanie POŁĘDWICA DROBIOWA 70 G /Alergeny: 6,8,9,11/; DŻEM 25 G /Alergeny: 12/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/

520 kcal Białko ogółem 0,11 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 0,11 g, Sód 1,35 mg, Potas 3,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Cukry proste 0,09 g

Drugie śniadanie JOGURT OWOCOWY 150 G /Alergeny: 7/

92 kcal

Obiad RYZOWA 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSZKOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; BURAKI GOTOWANE 120 G (G) ; ZIEMNIAKI PUREE 200 G (G) ; JABŁKO GOTOWANE 200 G (G)

713 kcal

Kolacja SZYNKA WIEPRZOWA GOTOWANA 70 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; CHLEB PSZENNO-ŻYTNI (3 KROMKI) 100 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G

619 kcal Białko ogółem 0,11 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 0,11 g, Sód 1,35 mg, Potas 3,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Cukry proste 0,09 g

Posiłek dodatkowy MUS OWOCOWO-ZBOŻOWY 100 G /Alergeny: 1/

73 kcal

Suma posiłków: 2017 kcal, Białko ogółem 0,22 g, Tłuszcz 24,76 g, Węglowodany ogółem 0,22 g, Sód 2,7 mg, Potas 7,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,42 g, Cukry proste 0,18 g,

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE

Śniadanie	POŁĘDWICA DROBIOWA 50 G /Alergeny: 6,8,9,11/; OGÓREK KONSERWOWY 70 G /Alergeny: 10/; JOGURT TYPU SKYR 140 G /Alergeny: 6,7/; CHLEB GRAHAM (3 KROMKI) 90 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; KAWA ZBOŻOWA 200 G (G) /Alergeny: 1,7/
529 kcal	Białko ogółem 0,11 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 0,11 g, Sód 1,35 mg, Potas 3,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Cukry proste 0,09 g
Drugie śniadanie	CIASTEczKA ZBOŻOWE B/CIUKRU 50G /Alergeny: 1,6,7,8/
210 kcal	
Obiad	RYŻOWA (RYŻ BRAŹOWY) 400 ML (G) /Alergeny: 9/; SCHAB GOTOWANY 80 G (G) ; SOS PIETRUSzkOWY 100 G /Alergeny: 1,9,7/; KAPUSTA BIAŁA GOTOWANA 150 G (G) /Alergeny: 7/; KASZA BULGUR 200 G (G) /Alergeny: 1/
546 kcal	
Podwieczorek	JABŁKO 200 G
74 kcal	
Kolacja	SZYNKa WIEPRZOWA GOTOWANA 50 G /Alergeny: 6/; TWARÓG 120 G /Alergeny: 7/; PAPRYKA KONSERWOWA 70 G /Alergeny: 10/; CHLEB GRAHAM (4 KROMKI) 120 G /Alergeny: 1/; MASŁO JEDNOPORCJOWE 15 G /Alergeny: 7/; HERBATA 200 G
660 kcal	Białko ogółem 0,11 g, Tłuszcz 12,38 g, Węglowodany ogółem 0,11 g, Sód 1,35 mg, Potas 3,75 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 8,21 g, Cukry proste 0,09 g
Posiłek dodatkowy	PIECZYWO CHRUPKIE PEŁNOZIARNISTE (3szt.) 17 G /Alergeny: 1/
59 kcal	
Suma posiłków: 2078 kcal, Białko ogółem 0,22 g, Tłuszcz 24,76 g, Węglowodany ogółem 0,22 g, Sód 2,7 mg, Potas 7,5 mg, Kwasy tłuszczowe nasycone 16,42 g, Cukry proste 0,18 g,	

Alergeny: 1-ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN 2-SKORUPIAKI 3-JAJA 4-RYBY 5-ORZESZKI ZIEMNE 6-SOJA 7-MLEKO 8-ORZECHY 9-SELER 10-GORCZYCA 11-SEZAM 12-DWUTLENEK SIARKI 13-ŁUBINY 14-MIĘCZAKI

Sposoby obróbki posiłku:

(G) - GOTOWANIE (S) - SMAŻENIE (P) - PIECZENIE (D) - DUSZENIE