

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-29	sobota	<p>kawa zboż. z ml. 200 ml (<b>MLE, GLU,</b>)  chleb pszenno-żytni 50 g (<b>GLU,</b>)  chleb żytni razowy 60 g (<b>GLU,</b>)  masło 10 g (<b>MLE,</b>)  połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g  jajko na pół-miękko 70 g (<b>JAJ,</b>)  sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g  płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 250 ml (<b>MLE, GLU,</b>)  Energia kcal 748 kcal  Białko ogółem 30 g  Tłuszcz 24 g  Węglowodany ogółem 102 g  kw. tłuszcz. nasycone ogółem 13 g  kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g  Błonnik pokarmowy 9 g  Sód 198 mg</p>		<p>zupa koperkowa z ryżem 350 ml (<b>MLE, SEL,</b>)  mięso mielone wieprzowe 100 g (<b>SEL,</b>)  sos jarzynowy 50 g (<b>MLE, GLU, SEL,</b>)  ziemniaki gotowane 250 g  buraczki gotowane 150 g (<b>GLU,</b>)  sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g (<b>JAJ, GOR,</b>)  kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml  Energia kcal 914 kcal  Białko ogółem 35 g  Tłuszcz 29 g  Węglowodany ogółem 144 g  kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g  kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g  Błonnik pokarmowy 18 g  Sód 410 mg</p>		<p>herbata z cukrem 250 ml  chleb pszenno-żytni 50 g (<b>GLU,</b>)  chleb żytni razowy 60 g (<b>GLU,</b>)  masło 10 g (<b>MLE,</b>)  pasta z sera białego i ryby /makrela/ 90 g (<b>MLE,</b>)  sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g  Energia kcal 495 kcal  Białko ogółem 22 g  Tłuszcz 16 g  Węglowodany ogółem 66 g  kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g  kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g  Błonnik pokarmowy 6 g  Sód 39 mg</p>	<p>jogurt owocowy 150 g (<b>MLE,</b>)  Energia kcal 81 kcal  Białko ogółem 5 g  Tłuszcz 2 g  Węglowodany ogółem 11 g  kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g  kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g  Błonnik pokarmowy 0 g  Sód 64 mg</p>

*Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-29 KUCHNIA OGÓLNA*

		SUMA
2025-11-29 sobota	Podstawowa	Energia kcal 2238 kcal Białko ogółem 91 g Tłuszcz 71 g Węglowodany ogółem 324 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 710 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-29 sobota	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 705 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 88 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 12 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 486 mg		zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 821 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 135 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 218 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 597 kcal Białko ogółem 27 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 77 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 403 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg

*Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-29 KUCHNIA OGÓLNA*

		SUMA
2025-11-29 sobota	Łatwo strawna	Energia kcal 2204 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 311 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 33 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1170 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-29 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g polędwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałata zielona 20 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 593 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 84 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 7 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 438 mg		zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 821 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 135 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 218 mg		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 647 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 93 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 456 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg

*Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-29 KUCHNIA OGÓLNA*

		SUMA
2025-11-29 sobota	niskoresztkowa z ogr. tłuszczu	Energia kcal 2142 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 59 g Węglowodany ogółem 323 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 25 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1176 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-29 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna kajzerka 50 g połędwica dr./N.Maxpol/ 50 g jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia kcal 374 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 39 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 6 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 332 mg	płatki ows. na mleku z rodzynkami 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 223 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 7 g Węglowodany ogółem 35 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 3 g Sód 67 mg	zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 821 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 135 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 218 mg	budyń 220 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 179 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 25 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 4 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 81 mg	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna zw. 80 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona 20 g Energia kcal 576 kcal Białko ogółem 31 g Tłuszcz 17 g Węglowodany ogółem 75 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 462 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg

*Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-29 KUCHNIA OGÓLNA*

2025-11-29 sobota	Łatwo strawna bogatobiałkowa	<b>SUMA</b>
		Energia kcal 2255 kcal Białko ogółem 105 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 20 g Sód 1223 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-29 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) połudwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 416 kcal Białko ogółem 18 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 50 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 90 mg	budyń bez cukru 250 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 138 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 4 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 52 mg	zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) sur. z pora, ogórka kisz. groszku i jajka z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą b.cukru 250 ml Energia kcal 860 kcal Białko ogółem 35 g Tłuszcz 29 g Węglowodany ogółem 131 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 18 g Sód 410 mg	jabłko 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego i ryby /makrela/ 100 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g Energia kcal 453 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 53 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 42 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 9 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 2 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg

*Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-29 KUCHNIA OGÓLNA*

2025-11-29 sobota	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	<b>SUMA</b>
		Energia kcal 2057 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 292 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 30 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 35 g Sód 690 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-29 sobota	podstawowa dziecięca	kawa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) połędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g Energia kcal 460 kcal Białko ogółem 22 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 49 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 150 mg	budyń z musem z kiwi 200 ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 199 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 6 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 3 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 1 g Sód 76 mg	zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy 50 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml Energia kcal 820 kcal Białko ogółem 29 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 134 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 218 mg	jabłko gotowane 250 g Energia kcal 104 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 27 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 0 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 545 kcal Białko ogółem 25 g Tłuszcz 16 g Węglowodany ogółem 76 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 8 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 116 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg

*Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-29 KUCHNIA OGÓLNA*

		SUMA
2025-11-29 sobota	podstawowa dziecięca	Energia kcal 2208 kcal Białko ogółem 88 g Tłuszcz 69 g Węglowodany ogółem 329 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 6 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 627 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-29 sobota	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> ) polędwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 30 g sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki ows. na mleku z bananem i rodzynkami 200 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 646 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 86 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 10 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 11 g Sód 138 mg		zupa koperkowa z ryżem /bezgl/ 350 ml ( <b>MLE,</b> <b>SEL,</b> ) mięso mielone wieprzowe 100 g ( <b>SEL,</b> ) sos jarzynowy /bezgl/ 50 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ziemniaki gotowane 250 g buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot jabłkowy z pomarańczą 250 ml Energia kcal 813 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 24 g Węglowodany ogółem 133 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 9 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 14 g Sód 217 mg		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z papryki i sałaty zielonej z oliwą z ol. 50 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 666 kcal Białko ogółem 28 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 89 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 11 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 1 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 170 mg	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 81 kcal Białko ogółem 5 g Tłuszcz 2 g Węglowodany ogółem 11 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 1 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 g Sód 64 mg

*Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-11-29 KUCHNIA OGÓLNA*

		SUMA
2025-11-29 sobota	Bezglutenowa	Energia kcal 2206 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 319 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 31 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 589 mg

### **Oznaczenia alergenów:**

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,