

ZESTAWIENIE JADŁOSPISÓW

Za okres: 31-01-2026 - 28-02-2026

Lp.	Posiłek	Nazwa diety	Norm.	Data				
				10-02-2026	11-02-2026	12-02-2026	13-02-2026	14-02-2026
				Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
1	Śniadanie	Podstawowa	020	Kawa z mlek.piecz.masło=200 g Parówki na gorąco z ketch.=125 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Ser topiony=100 g Pomidor szklamiowy=50 g	Kakao,piecz.masło (ś1)=200 ml Kielbasa szynkowa=60 ml (g) Ogórki kwasz.=50 ml (g) Roszponka=0,1 ml (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Ryż na mleku=300 ml Jajka na twardo=100 szt. (porcja) Pomidor szklamiowy=50 szt. (g) Rukola=0,1 szt. (opak.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka firmowa=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Ogórki kwasz.=50 g
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 3 4 6 13 14	2 4 6 13 14
2		Łatwostrawna	020	Kawa z mlek.piecz.masło=200 g Parówki na gorąco z ketch.=125 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Ser twarog.=100 g Pomidor szklamiowy=50 g	Kakao,piecz.masło (ś1)=200 ml Kielbasa szynkowa=60 ml (g) Ogórki kwasz.=50 ml (g) Roszponka=0,1 ml (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Ryż na mleku=300 ml Jajka na twardo=100 szt. (porcja) Pomidor szklamiowy=50 szt. (g) Rukola=0,1 szt. (opak.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka firmowa=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Ogórki kwasz.=50 g
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 3 4 6 13 14	2 4 6 13 14
3		Z ogranicz. łatwo	020	Herb.piecz.masło.(ś2)=220 g (porcja) Parówki na gorąco z ketch.=125 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Ser twarog.=100 g Pomidor szklamiowy=50 g	Herb.chleb.masło (k2)=220 g (porcja) Kielbasa szynkowa=60 g Ogórki kwasz.=50 g Roszponka=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Jajka na twardo=100 szt. (porcja) Pomidor szklamiowy=50 szt. (g) Rukola=0,1 szt. (opak.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka firmowa=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Ogórki kwasz.=50 g
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 11 13 14	2 3 4 6 11 13 14	2 3 4 6 7 11 13 14	2 4 6 11 13 14	2 4 6 7 11 13 14
4	Obiad I	Podstawowa	020	Jarzynowa=400 ml (porcja) Roladki schabowe=120 g Kasza bulgur=80 g Brokuły=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Grochowa na słoninie=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Makaron=100 g (porcja) Sur.z kap.czerw=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Krupnik jęczm.=400 ml (porcja) Kotlet mielony=110 g (porcja) Ziemniaki b/=200 g (porcja) Sur.z kap.kisz=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Fasolowa ze słoniną=400 ml (porcja) Makaron ze szpinakiem=130 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Ogórkowa=400 ml (porcja) Gulasz wieprz.=200 g (porcja) Kasza grycz.na sypko=100 g (porcja) Sur.z kap.pekińskiej=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 11 13 14	2 3 4 6 11 13 14	2 3 4 6 7 11 13 14	2 4 6 11 13 14	2 4 6 7 11 13 14

Numeryczne oznaczenie występujących alergenów:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Siarczany	Gorczyca	Jajka	Łubin	Mięczaki	Mleko	Sezam	Orzechy	Orzeszki	Ryby	Seler	Skorupiaki	Soja	Gluten

5		Łatwostrawna	020	Jarzynowa=400 ml (porcja) Roladki schabowe=120 g Kasza bulgur=80 g Brokuly=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Koperkowa=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Makaron=100 g (porcja) Cukinia=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Krupnik jęczm.=400 ml (porcja) Szynka pieczona=150 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Fasolka szparagowa=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Kalafiorowa=400 ml (porcja) Makaron ze szpinakiem=130 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Ziemniaczana=400 ml (porcja) Gulasz wieprz.=200 g (porcja) Kasza jęczm.na sypko=100 g (porcja) Sur.z kap.pekińskiej=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
6		Z ogranicz. łatwo	020	Jarzynowa=400 ml (porcja) Roladki schabowe=120 g Kasza bulgur=80 g Brokuly=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Koperkowa=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Makaron=100 g (porcja) Sur.z kap.czerw=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Krupnik jęczm.=400 ml (porcja) Szynka pieczona=150 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Fasolka szparagowa=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Kalafiorowa=400 ml (porcja) Makaron ze szpinakiem=130 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Ziemniaczana=400 ml (porcja) Gulasz wieprz.=200 g (porcja) Kasza grycz.na sypko=100 g (porcja) Sur.z kap.pekińskiej=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
7	Kolacja	Podstawowa	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa krak.parz.=60 g Rukola=0,1 g (opak.)	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Paprykarz=100 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Salatka jarzynowa=150 g (porcja)	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa krak.parz.=60 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pieczeń rzymska=60 g Ćwikła z chrzanem=200 g	
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 13 14	2 4 6 10 11 13 14	2 3 4 6 10 11 13 14	2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	
8		Łatwostrawna	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa krak.parz.=60 g Rukola=0,1 g (opak.)	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Paprykarz=100 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Salatka jarzynowa=150 g (porcja)	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa krak.parz.=60 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa szynkowa=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	
9		Z ogranicz. łatwo	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa krak.parz.=60 g Rukola=0,1 g (opak.)	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Paprykarz=100 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Salatka jarzynowa=150 g (porcja)	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa krak.parz.=60 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa szynkowa=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	
Suma wartości energetycznych i składników odżywczych za dzień w poszczególnych dietach i normach:									
Suma dzień	Podstawowa	020	W.En.=9856kJ/2357kcal, Tł.=108,11g, K.tł.=33,29g, Węgl.=277,17g, Cuk.=54,45g, Biał.=87,04g, Sól=4,33g, Sód=1738,09mg, Bł.=13,85g, Chł.=204mg	W.En.=10601kJ/2532kcal, Tł.=95,5g, K.tł.=20,66g, Węgl.=347,58g, Cuk.=52,86g, Biał.=92,47g, Sól=1,77g, Sód=718,69mg, Bł.=6,91g, Chł.=221,3mg	W.En.=8828kJ/2108kcal, Tł.=67,37g, K.tł.=21,45g, Węgl.=319,98g, Cuk.=59,16g, Biał.=78,29g, Sól=2,86g, Sód=1159,82mg, Bł.=7,05g, Chł.=337,8mg	W.En.=9115kJ/2178kcal, Tł.=75,52g, K.tł.=29,11g, Węgl.=303,87g, Cuk.=64,71g, Biał.=87,1g, Sól=3,43g, Sód=1397,26mg, Bł.=5,36g, Chł.=527,9mg	W.En.=7809kJ/1865kcal, Tł.=60,59g, K.tł.=17,32g, Węgl.=290,93g, Cuk.=53,66g, Biał.=59,77g, Sól=1,44g, Sód=584,39mg, Bł.=9,54g, Chł.=132,4mg		
Suma dzień	Łatwostrawna	020	W.En.=10289kJ/2462kcal, Tł.=114,21g, K.tł.=35,36g, Węgl.=277,47g, Cuk.=57,75g, Biał.=92,69g, Sól=5,79g, Sód=2325,09mg, Bł.=15,8g, Chł.=204mg	W.En.=9118kJ/2179kcal, Tł.=65,14g, K.tł.=19,15g, Węgl.=315,16g, Cuk.=59,41g, Biał.=92,02g, Sól=2,69g, Sód=1090,89mg, Bł.=8,71g, Chł.=211,4mg	W.En.=8578kJ/2050kcal, Tł.=66,47g, K.tł.=22,45g, Węgl.=298,47g, Cuk.=62,93g, Biał.=80,51g, Sól=6,02g, Sód=2422,82mg, Bł.=7,34g, Chł.=269mg	W.En.=8864kJ/2120kcal, Tł.=72,1g, K.tł.=28,27g, Węgl.=289,04g, Cuk.=67,51g, Biał.=86,86g, Sól=4,34g, Sód=1764,96mg, Bł.=5,66g, Chł.=518mg	W.En.=7639kJ/1827kcal, Tł.=65,38g, K.tł.=21,68g, Węgl.=257,11g, Cuk.=57,15g, Biał.=64,24g, Sól=3,46g, Sód=1393,29mg, Bł.=9,9g, Chł.=173,8mg		
Suma dzień	Z ogranicz. łatwo	020	W.En.=10966kJ/2623kcal, Tł.=119,96g, K.tł.=40,57g, Węgl.=299,88g, Cuk.=62,12g, Biał.=96,78g, Sól=3,76g, Sód=1501,54mg, Bł.=12,2g, Chł.=243,5	W.En.=9320kJ/2226kcal, Tł.=71,83g, K.tł.=19,41g, Węgl.=316,55g, Cuk.=58,67g, Biał.=92,11g, Sól=0,84g, Sód=377,49mg, Bł.=3,78g, Chł.=223,4mg	W.En.=8387kJ/2004kcal, Tł.=62,34g, K.tł.=22,23g, Węgl.=299,13g, Cuk.=81,92g, Biał.=78,3g, Sól=3,76g, Sód=1527,79mg, Bł.=6,89g, Chł.=281mg	W.En.=8281kJ/1980kcal, Tł.=75,79g, K.tł.=32,31g, Węgl.=245,97g, Cuk.=70,41g, Biał.=85,55g, Sól=2,21g, Sód=900,46mg, Bł.=2,06g, Chł.=549,5mg	W.En.=7777kJ/1859kcal, Tł.=66,19g, K.tł.=19,59g, Węgl.=260,81g, Cuk.=59,61g, Biał.=69,47g, Sól=1,59g, Sód=671,59mg, Bł.=6,3g, Chł.=185,8mg		

Numeryczne oznaczenie występujących alergenów:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Siarczany	Gorczyca	Jajka	Łubin	Mięczaki	Mleko	Sezam	Orzechy	Orzeszki	Ryby	Seler	Skorupiaki	Soja	Gluten

ZESTAWIENIE JADŁOSPISÓW

Za okres: 31-01-2026 - 28-02-2026

Lp.	Posiłek	Nazwa diety	Norm.	Data				
				15-02-2026	16-02-2026	17-02-2026	18-02-2026	19-02-2026
				Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				[1]	[2]	[3]	[4]	[5]
1	Śniadanie	Podstawowa	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklarniowy=50 g	Kawa z mlek.piecz.masło=200 g Kiełbasa szynkowa=60 g Sałatka szwedzka=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Parówki na gorąco z muszt.=120 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Kakao, piecz.masło (ś1)=200 ml Twarożek z koperkiem=140 g (porcja) Pomidor szklarniowy=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka babuni=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklarniowy=50 g
2		Łatwostrawna	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklarniowy=50 g	Kawa z mlek.piecz.masło=200 g Kiełbasa szynkowa=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Parówki na gorąco z muszt.=120 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Kakao, piecz.masło (ś1)=200 ml Twarożek z koperkiem=140 g (porcja) Pomidor szklarniowy=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka babuni=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklarniowy=50 g
3		Z ogranicz. łatwo	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklarniowy=50 g	Herb.piecz.masło.(ś2)=220 g (porcja) Kiełbasa szynkowa=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Parówki na gorąco z muszt.=120 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło.(ś2)=220 g (porcja) Twarożek z koperkiem=140 g (porcja) Pomidor szklarniowy=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka babuni=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklarniowy=50 g
4	Obiad I	Podstawowa	020	Rosół z makaronem=300 ml Udka piecz.=200 g (porcja) Ryż na sypko=100 g Marchew z groszkiem=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Barszcz ukraiński=400 ml (porcja) Szynka gotowana=150 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Warzywa na patelni=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Selerowa=300 ml Gołąbki z mięsem i ryżem=130 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Kalafiorowa=400 ml (porcja) Makaron z serem (og)=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Brokułowa=400 ml (porcja) Fasolka po bretońsku=400 ml (porcja) Chleb krojony=100 ml (g) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 11 13 14	2 4 6 11 13 14	2 3 4 6 11 13 14	2 4 6 11 13 14	2 4 6 13 14

Numeryczne oznaczenie występujących alergenów:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Siarczany	Gorczyca	Jajka	Łubin	Mięczaki	Mleko	Sezam	Orzechy	Orzeszki	Ryby	Seler	Skorupiaki	Soja	Gluten

5	Łatwostrawna	020	Rosół z makaronem=300 ml Udko piecz.=200 g (porcja) Ryż na sypko=100 g Mini marchewki=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Barszcz czerw.zabiel.=400 ml (porcja) Szynka gotowana=150 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Warzywa na patelnie=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Selerowa=300 ml Gulasz wieprz.=200 g (porcja) Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Brokuły=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Kalafiorowa=400 ml (porcja) Makaron z serem (dieta)=130 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Brokułowa=400 ml (porcja) Ryż z jabłkami=300 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
6	Z ogranicz. łatwo	020	Rosół z makaronem=300 ml Udko piecz.=200 g (porcja) Ryż na sypko=100 g Mini marchewki=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Barszcz czerw.zabiel.=400 ml (porcja) Szynka gotowana=150 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Warzywa na patelnie=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Selerowa=300 ml Gołąbki z mięsem i ryżem=130 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Kalafiorowa=400 ml (porcja) Makaron z serem (dieta)=130 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Brokułowa=400 ml (porcja) Ryż z jabłkami=300 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
7	Kolacja	Podstawowa	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pierś pieczona z indyka=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pasta jajeczna=100 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kiełbasa szynkowa=60 g Sałatka szwedzka=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pasta z ryby wędzonej=100 g Roszponka=0,1 g (szt.)	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Szynka biała=40 g Ser topiony=50 g Pomidor szklarniowy=50 g
Występujące alergeny (nr) w posiuku:			2 4 6 13 14	2 3 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 3 4 6 13 14	2 4 6 13 14	
8	Łatwostrawna	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pierś pieczona z indyka=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pasta jajeczna=100 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kiełbasa szynkowa=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pasta z ryby wędzonej=100 g Roszponka=0,1 g (szt.)	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Szynka biała=40 g Ser twarog.=50 g Pomidor szklarniowy=50 g	
9	Z ogranicz. łatwo	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pierś pieczona z indyka=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pasta jajeczna=100 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kiełbasa szynkowa=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pasta z ryby wędzonej=100 g Roszponka=0,1 g (szt.)	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Szynka biała=40 g Ser twarog.=50 g Pomidor szklarniowy=50 g	
Suma wartości energetycznych i składników odżywczych za dzień w poszczególnych dietach i normach:								
Suma dzień	Podstawowa	020	W.En.=7336kJ/1751kcal, Tł.=61,76g, K.tł.=17,68g, Węgl.=240,82g, Cuk.=58,93g, Biał.=70,35g, Sól=1,62g, Sód=649,39mg, Bł.=11,32g, Chł.=83,6mg	W.En.=7764kJ/1854kcal, Tł.=54,16g, K.tł.=20,29g, Węgl.=278,14g, Cuk.=59,02g, Biał.=83,9g, Sól=5,08g, Sód=2053,19mg, Bł.=8,42g, Chł.=535mg	W.En.=8978kJ/2143kcal, Tł.=79,55g, K.tł.=29,13g, Węgl.=301,99g, Cuk.=66,74g, Biał.=75,31g, Sól=5,26g, Sód=2110,19mg, Bł.=12,63g, Chł.=269,6mg	W.En.=8687kJ/2077kcal, Tł.=72,35g, K.tł.=20,02g, Węgl.=281,74g, Cuk.=57,73g, Biał.=89,87g, Sól=1,13g, Sód=466,72mg, Bł.=4,01g, Chł.=293,5mg	W.En.=7833kJ/1870kcal, Tł.=60,88g, K.tł.=18,39g, Węgl.=295,45g, Cuk.=49,62g, Biał.=63,31g, Sól=1,71g, Sód=690,19mg, Bł.=4,78g, Chł.=87,4mg	
Suma dzień	Łatwostrawna	020	W.En.=10246kJ/2448kcal, Tł.=64,14g, K.tł.=18,37g, Węgl.=279,94g, Cuk.=54,21g, Biał.=147,8g, Sól=2,21g, Sód=890,29mg, Bł.=6,22g, Chł.=83,6mg	W.En.=7557kJ/1806kcal, Tł.=59,93g, K.tł.=22,35g, Węgl.=242,61g, Cuk.=57,6g, Biał.=83,53g, Sól=6,04g, Sód=2440,59mg, Bł.=9,64g, Chł.=535mg	W.En.=8705kJ/2082kcal, Tł.=86,87g, K.tł.=31,61g, Węgl.=260,47g, Cuk.=59,59g, Biał.=78,84g, Sól=5,63g, Sód=2258,99mg, Bł.=10,71g, Chł.=227,8mg	W.En.=8917kJ/2133kcal, Tł.=73,05g, K.tł.=20,5g, Węgl.=282,06g, Cuk.=61,05g, Biał.=95,28g, Sól=2,6g, Sód=1057,52mg, Bł.=5,96g, Chł.=283,6mg	W.En.=7391kJ/1770kcal, Tł.=44,11g, K.tł.=14,91g, Węgl.=293,6g, Cuk.=56,45g, Biał.=56,98g, Sól=2,18g, Sód=878,99mg, Bł.=8,72g, Chł.=83,6mg	
Suma dzień	Z ogranicz. łatwo	020	W.En.=10411kJ/2487kcal, Tł.=65,54g, K.tł.=20,97g, Węgl.=280,74g, Cuk.=76,01g, Biał.=154g, Sól=0,22g, Sód=102,49mg, Bł.=4,52g, Chł.=115,6mg	W.En.=7094kJ/1695kcal, Tł.=52,73g, K.tł.=19,55g, Węgl.=240,48g, Cuk.=60,28g, Biał.=76,42g, Sól=3,97g, Sód=1640,99mg, Bł.=6,04g, Chł.=531mg	W.En.=9733kJ/2325kcal, Tł.=95,8g, K.tł.=38,78g, Węgl.=290,34g, Cuk.=75,24g, Biał.=91,36g, Sól=3,91g, Sód=1560,19mg, Bł.=11,88g, Chł.=325,1mg	W.En.=8054kJ/1926kcal, Tł.=63,37g, K.tł.=17,15g, Węgl.=262,17g, Cuk.=64,09g, Biał.=85,42g, Sól=0,48g, Sód=237,79mg, Bł.=4,26g, Chł.=275,6mg	W.En.=7278kJ/1742kcal, Tł.=41,06g, K.tł.=14,67g, Węgl.=294,55g, Cuk.=72,6g, Biał.=57,03g, Sól=0,35g, Sód=175,49mg, Bł.=8,27g, Chł.=95,6mg	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Siarczany	Gorzycza	Jajka	Łubin	Mięczaki	Mleko	Sezam	Orzechy	Orzeszki	Ryby	Seler	Skorupiaki	Soja	Gluten