

ZESTAWIENIE JADŁOSPISÓW

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

Lp.	Posiłek	Nazwa diety	Norm.	Data				
				31-01-2026	01-02-2026	02-02-2026	03-02-2026	04-02-2026
				Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa
				[ 1 ]	[ 2 ]	[ 3 ]	[ 4 ]	[ 5 ]
1	Śniadanie	Podstawowa	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka firmowa=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Ogórki kwasz.=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklamiowy=50 g	Kawa z mlekiem.piecz.masło=200 g Kielbasa 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 (ś)=200 ml Twarożek z koperkiem=140 g (porcja) Pomidor szklamiowy=50 g
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 4 6 10 13 14	2 4 6 13 14
2		Łatwostrawna	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka firmowa=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Ogórki kwasz.=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklamiowy=50 g	Kawa z mlekiem.piecz.masło=200 g Kielbasa 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 (ś)=200 ml Twarożek z koperkiem=140 g (porcja) Pomidor szklamiowy=50 g
3		Z ogranicz. łatwo	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka firmowa=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Ogórki kwasz.=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklamiowy=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=220 g (porcja) Kielbasa 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 (ś)=220 g (porcja) Twarożek z koperkiem=140 g (porcja) Pomidor szklamiowy=50 g
4	Obiad I	Podstawowa	020	Ogórkowa=400 ml (porcja) Gulasz wieprz.=200 g (porcja) Kasza grycz.na sypko=100 g (porcja) Sur.z kap.pekiński=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	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 patelnii=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) Potrawka z drobiu=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Marchew mroz. z groszkiem=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 7 11 13 14	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

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	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)	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) Potrawka z drobiu=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sur. z march.jabl=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
6		Z ogranicz. łatwo	020	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)	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) Potrawka z drobiu=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sur. z march.jabl=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
7	Kolacja	Podstawowa	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pieczeń rzymska=60 g Ćwikła z chrzanem=200 g	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) Kielbasa szynkowa=60 g Salatka szwedzka=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pasta z ryby wędzonej=100 g Roszponka=0,1 g (szt.)	
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 3 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 3 4 6 13 14	
8		Łatwostrawna	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa szynkowa=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	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) Kielbasa 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.)	
9		Z ogranicz. łatwo	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa szynkowa=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	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) Kielbasa 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.)	
<b>Suma wartości energetycznych i składników odżywczych za dzień w poszczególnych dietach i normach:</b>									
Suma dzień	Podstawowa	020	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	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.=269,6m	W.En.=8655kJ/2068kcal, Tł.=68,39g, K.tł.=21,01g, Węgl.=287,55g, Cuk.=58,79g, Biał.=98,08g, Sól=1,32g, Sód=543,12mg, Bł.=4,73g, Chł.=330mg		
Suma dzień	Łatwostrawna	020	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	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.=8514kJ/2036kcal, Tł.=86,87g, K.tł.=31,54g, Węgl.=252,93g, Cuk.=56,26g, Biał.=74,49g, Sól=5,6g, Sód=2248,84mg, Bł.=7,08g, Chł.=227,8mg	W.En.=8867kJ/2121kcal, Tł.=67,67g, K.tł.=20,8g, Węgl.=290,7g, Cuk.=69,55g, Biał.=102,22g, Sól=3,06g, Sód=1240,92mg, Bł.=12,08g, Chł.=330mg		
Suma dzień	Z ogranicz. łatwo	020	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	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.=8004kJ/1914kcal, Tł.=57,99g, K.tł.=17,45g, Węgl.=270,81g, Cuk.=72,59g, Biał.=92,36g, Sól=0,94g, Sód=421,19mg, Bł.=10,38g, Chł.=322mg		

## Numeryczne oznaczenie występujących alergenów:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Siarczyn	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.	D a t a				
				05-02-2026	06-02-2026	07-02-2026	08-02-2026	09-02-2026
				Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
				[ 1 ]	[ 2 ]	[ 3 ]	[ 4 ]	[ 5 ]
1	Śniadanie	Podstawowa	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka babuni=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklamiowy=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Makaron na mleku=300 ml (porcja) Ser żółty=40 ml (g) Dżem=50 ml (g) Sałata lodowa=0,1 ml (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka firmowa=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Baleron=60 g Rukola=0,1 g (opak.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa żywiecka=60 g 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 4 6 13 14	2 4 6 13 14
2		Łatwostrawna	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka babuni=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklamiowy=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Makaron na mleku=300 ml (porcja) Ser twarog.=50 ml (g) Dżem=50 ml (g) Sałata lodowa=0,1 ml (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka firmowa=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Polędwica wędz.=60 g Rukola=0,1 g (opak.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa żywiecka=60 g Ogórki kwasz.=50 g
3		Z ogranicz. łatwo	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka babuni=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklamiowy=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Ser twarog.=50 g Kielbasa szynkowa=40 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka firmowa=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Polędwica wędz.=60 g Rukola=0,1 g (opak.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa żywiecka=60 g Ogórki kwasz.=50 g
4	Obiad I	Podstawowa	020	Brokułowa=400 ml (porcja) Fasolka po bretońsku=400 ml (porcja) Chleb krojony=100 ml (g) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Grochowa na słoninie=400 ml (porcja) Ryba z pieca=130 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sur.z kap.kisz=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Kapuśniak mazurski=400 ml (porcja) Risotto z mięsa i warzyw=300 g Sałata ziel. z jogurtem=200 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Pomidorowa z ryżem=400 ml (porcja) Udka piecz.=200 g (porcja) Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Warzywa na patelnii=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Barszcz czerw.zabiel.=400 ml (porcja) Bitka drobiowa w jarzynach=100 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sur. z march.jabl.=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 13 14	2 4 6 10 11 13 14	2 4 6 11 13 14	2 4 6 11 13 14	2 4 6 11 13 14

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

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	Brokułowa=400 ml (porcja) Ryż z jabłkami=300 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Szpinakowa=400 ml (porcja) Ryba z pieca=130 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Cukinia=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Grycikowa=400 ml (porcja) Risotto z mięsa i warzyw=300 g Salata ziel. z jogurtem=200 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Pomidorowa z ryżem=400 ml (porcja) Udka piecz.=200 g (porcja) Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Warzywa na patelnii=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Barszcz czerw.zabiel.=400 ml (porcja) Bitka drobiowa w jarzynach=100 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sur. z march.jabl.=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
6		Z ogranicz. łatwo	020	Brokułowa=400 ml (porcja) Ryż z jabłkami=300 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Szpinakowa=400 ml (porcja) Ryba z pieca=130 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sur.z kap.kisz=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Grycikowa=400 ml (porcja) Risotto z mięsa i warzyw=300 g Salata ziel. z jogurtem=200 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Pomidorowa z ryżem=400 ml (porcja) Udka piecz.=200 g (porcja) Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Warzywa na patelnii=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Barszcz czerw.zabiel.=400 ml (porcja) Bitka drobiowa w jarzynach=100 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sur. z march.jabl.=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
7	Kolacja	Podstawowa	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Szynka biała=40 g Ser topiony=50 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Ogórki szklarniowe=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa krak.parz.=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa żywiecka=60 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Roszponka=0,1 g (szt.)	
Występujące alergeny (nr) w posiłku:									
				2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 4 6 13 14
8		Łatwostrawna	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Szynka biała=40 g Ser twarog.=50 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa krak.parz.=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa żywiecka=60 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Roszponka=0,1 g (szt.)	
9		Z ogranicz. łatwo	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Szynka biała=40 g Ser twarog.=50 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa krak.parz.=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa żywiecka=60 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Roszponka=0,1 g (szt.)	
<b>Suma wartości energetycznych i składników odżywczych za dzień w poszczególnych dietach i normach:</b>									
Suma dzień	Podstawowa	020	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	W.En.=10620kJ/2536kcal, Tł.=80,2g, K.tł.=21,71g, Węgl.=383,28g, Cuk.=67,12g, Biał.=95,28g, Sól=1,83g, Sód=740,96mg, Bł.=10,31g, Chł.=167,5mg	W.En.=7811kJ/1865kcal, Tł.=66,82g, K.tł.=26,7g, Węgl.=265,53g, Cuk.=54,38g, Biał.=66,43g, Sól=2,98g, Sód=1209,04mg, Bł.=6,74g, Chł.=194mg	W.En.=8214kJ/1961kcal, Tł.=76,53g, K.tł.=20,41g, Węgl.=250,17g, Cuk.=51,59g, Biał.=81,6g, Sól=2,5g, Sód=1006,89mg, Bł.=7,87g, Chł.=128,6mg	W.En.=7847kJ/1874kcal, Tł.=57,29g, K.tł.=19,28g, Węgl.=279,11g, Cuk.=59,66g, Biał.=79,81g, Sól=2,94g, Sód=1185,16mg, Bł.=16,01g, Chł.=186,6mg		
Suma dzień	Łatwostrawna	020	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	W.En.=10062kJ/2407kcal, Tł.=77,26g, K.tł.=24,91g, Węgl.=350,14g, Cuk.=74,4g, Biał.=90,57g, Sól=2,81g, Sód=1136,06mg, Bł.=12,46g, Chł.=157,6mg	W.En.=7676kJ/1837kcal, Tł.=54,93g, K.tł.=23,13g, Węgl.=272,81g, Cuk.=56,16g, Biał.=69,42g, Sól=3,89g, Sód=1574,14mg, Bł.=7,45g, Chł.=174,2mg	W.En.=8419kJ/2012kcal, Tł.=75,87g, K.tł.=22,33g, Węgl.=252,11g, Cuk.=54,39g, Biał.=89,46g, Sól=3,42g, Sód=1376,89mg, Bł.=8,17g, Chł.=128,6mg	W.En.=8249kJ/1972kcal, Tł.=63,29g, K.tł.=21,2g, Węgl.=280,51g, Cuk.=62,46g, Biał.=84,31g, Sól=3,86g, Sód=1555,16mg, Bł.=16,31g, Chł.=186,6mg		
Suma dzień	Z ogranicz. łatwo	020	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	W.En.=9238kJ/2207kcal, Tł.=76,26g, K.tł.=20,29g, Węgl.=321,6g, Cuk.=57,65g, Biał.=77,3g, Sól=1,19g, Sód=483,21mg, Bł.=7,53g, Chł.=161,2mg	W.En.=7152kJ/1711kcal, Tł.=49g, K.tł.=21,2g, Węgl.=260,76g, Cuk.=56,31g, Biał.=65,19g, Sól=2,02g, Sód=820,54mg, Bł.=3,85g, Chł.=176,72mg	W.En.=8280kJ/1978kcal, Tł.=72,27g, K.tł.=21,93g, Węgl.=252,21g, Cuk.=75,29g, Biał.=88,36g, Sól=1,59g, Sód=671,39mg, Bł.=4,57g, Chł.=140,6mg	W.En.=7863kJ/1879kcal, Tł.=57,11g, K.tł.=19,29g, Węgl.=275,26g, Cuk.=81,01g, Biał.=79,68g, Sól=2g, Sód=805,56mg, Bł.=12,71g, Chł.=189,12mg		

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