

ZESTAWIENIE JADŁOSPISÓW

Za okres: 01-03-2026 - 29-03-2026

| Lp. | Posiłek | Nazwa diety | Norm. | Data | | | | |
|--------------------------------------|-----------|-------------------|-------|---|---|--|--|---|
| | | | | 11-03-2026 | 12-03-2026 | 13-03-2026 | 14-03-2026 | 15-03-2026 |
| | | | | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
| Występujące alergeny (nr) w posiłku: | | | | [1] | [2] | [3] | [4] | [5] |
| 1 | Śniadanie | Podstawowa | 020 | Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Jajka na miękko=100 szt. (porcja) Miód 25g=1 szt. Pomidor szklarniowy=50 szt. (g) | Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka pieczona=60 g Rukola=0,1 g (opak.) | Kakao, piecz.masło (ś1)=200 ml Ser żółty=60 ml (g) Dżem=50 ml (g) Sałata lodowa=0,1 ml (szt.) | Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa żywiecka=60 g Roszponka=0,1 g (szt.) | Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Jaja=1 g (szt.) Pomidor szklarniowy=50 g |
| Występujące alergeny (nr) w posiłku: | | | | 2 3 4 6 13 14 | 2 4 6 13 14 | 2 4 6 13 14 | 2 4 6 13 14 | 2 3 4 6 13 14 |
| 2 | | Łatwostrawna | 020 | Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Jajka na miękko=100 szt. (porcja) Miód 25g=1 szt. Pomidor szklarniowy=50 szt. (g) | Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka pieczona=60 g Rukola=0,1 g (opak.) | Kakao, piecz.masło (ś1)=200 ml Ser twarog.=100 ml (g) Dżem=50 ml (g) Sałata lodowa=0,1 ml (szt.) | Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa żywiecka=60 g Roszponka=0,1 g (szt.) | Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Jaja=1 g (szt.) Pomidor szklarniowy=50 g |
| 3 | | Z ogranicz. łatwo | 020 | Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Jajka na miękko=100 szt. (porcja) Szynka babuni=40 szt. (g) Pomidor szklarniowy=50 szt. (g) | Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka pieczona=60 g Rukola=0,1 g (opak.) | Herb.chleb.masło (k2)=220 g (porcja) Ser twarog.=100 g Jaja=1 g (szt.) Sałata lodowa=0,1 g (szt.) | Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa żywiecka=60 g Roszponka=0,1 g (szt.) | Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Jaja=1 g (szt.) Pomidor szklarniowy=50 g |
| 4 | Obiad I | Podstawowa | 020 | Makaronowa=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sur.z kap.czerw.=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja) | Kalaforowa=400 ml (porcja) Gulasz wieprz.=200 g (porcja) Kasza jęczm.na sypko=100 g (porcja) Sur.z ogórka kisz. i cebuli=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja) | Kapuśniak mazurski=400 ml (porcja) Makaron ze szpinakiem=130 g Sur. z march.jabl=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja) | Barszcz czerw.zabiel.=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) Kotlet schabowy panier.=90 g (porcja) Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Brokuły=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja) |
| Występujące alergeny (nr) w posiłku: | | | | 2 3 4 6 11 13 14 | 2 4 6 7 10 11 13 14 | 2 4 6 11 13 14 | 2 4 6 11 13 | 2 3 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 | Makaronowa=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Brokuły=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja) | Kalafiorowa=400 ml (porcja) Gulasz wieprz.=200 g (porcja) Kasza jęczm.na sypko=100 g (porcja) Cukinia=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja) | Ziemniaczana=400 ml (porcja) Makaron ze szpinakiem=130 g Sur. z march,jabl=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja) | Barszcz czerw.zabiel.=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) Bitka schabowa gotowana=100 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Brokuły=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja) | |
| 6 | | Z ogranicz. łatwo | 020 | Makaronowa=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sur.z kap.czerw=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja) | Kalafiorowa=400 ml (porcja) Gulasz wieprz.=200 g (porcja) Kasza jęczm.na sypko=100 g (porcja) Ogórkii kwasz.=100 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja) | Kapuśniak mazurski=400 ml (porcja) Makaron ze szpinakiem=130 g Sur. z march,jabl=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja) | Barszcz czerw.zabiel.=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) Bitka schabowa gotowana=100 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Brokuły=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja) | |
| 7 | Kolacja | Podstawowa | 020 | Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Ser żółty=60 g Ogórkii kwasz.=50 g | Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Sałatka szwedzka=50 g | Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Ogórkii kwasz.=50 g | Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Sałatka z kuskusem=100 g | Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa szynkowa=60 g Dżem=50 g Ogórkii 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 7 10 13 14 | 2 4 6 13 14 | |
| 8 | | Łatwostrawna | 020 | Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Ser twarog.=100 g Dżem=50 g | Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Papryka św.=50 g | Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Ogórkii kwasz.=50 g | Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Sałatka z kuskusem=100 g | Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa szynkowa=60 g Dżem=50 g Ogórkii kwasz.=50 g | |
| 9 | | Z ogranicz. łatwo | 020 | Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa krak.parz.=60 g Roszponka=0,1 g (szt.) | Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Papryka św.=50 g | Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Ogórkii kwasz.=50 g | Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Sałatka z kuskusem=100 g | Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa szynkowa=60 g Serek homogenizowany=1 g (szt.) Ogórkii kwasz.=50 g | |
| Suma wartości energetycznych i składników odżywczych za dzień w poszczególnych dietach i normach: | | | | | | | | | |
| Suma dzień | Podstawowa | 020 | W.En.=8804kJ/2104kcal, Tł.=68,7g, K.tł.=19,94g, Węgl.=305,14g, Cuk.=52,75g, Biał.=82,8g, Sól=1,91g, Sód=794,09mg, Bl.=6,02g, Chl.=546,4mg | W.En.=7746kJ/1849kcal, Tł.=64,05g, K.tł.=19,77g, Węgl.=262,08g, Cuk.=55,65g, Biał.=71,88g, Sól=3,44g, Sód=1384,09mg, Bl.=6,29g, Chl.=155,2mg | W.En.=10119kJ/2417kcal, Tł.=86,36g, K.tł.=24,56g, Węgl.=353,05g, Cuk.=64,97g, Biał.=79,69g, Sól=1,31g, Sód=532,16mg, Bl.=13,51g, Chl.=123,4mg | W.En.=8020kJ/1915kcal, Tł.=59,83g, K.tł.=24,44g, Węgl.=285,5g, Cuk.=62,27g, Biał.=70,54g, Sól=2,77g, Sód=1132,74mg, Bl.=8g, Chl.=184,8mg | W.En.=8982kJ/2147kcal, Tł.=78,89g, K.tł.=18,69g, Węgl.=294,54g, Cuk.=50,17g, Biał.=78,2g, Sól=2,93g, Sód=1187,44mg, Bl.=7,27g, Chl.=359mg | | |
| Suma dzień | Łatwostrawna | 020 | W.En.=9400kJ/2248kcal, Tł.=68,76g, K.tł.=23,52g, Węgl.=327,44g, Cuk.=55,2g, Biał.=88,32g, Sól=2,86g, Sód=1176,04mg, Bl.=6,27g, Chl.=546,4mg | W.En.=7698kJ/1842kcal, Tł.=59,67g, K.tł.=20,98g, Węgl.=260,89g, Cuk.=56,64g, Biał.=77,82g, Sól=3,69g, Sód=1487,49mg, Bl.=7,6g, Chl.=155,2mg | W.En.=9596kJ/2295kcal, Tł.=71,5g, K.tł.=21,11g, Węgl.=340,28g, Cuk.=67,52g, Biał.=84,67g, Sól=2,73g, Sód=1102,26mg, Bl.=14,92g, Chl.=103,6mg | W.En.=8422kJ/2013kcal, Tł.=65,83g, K.tł.=26,36g, Węgl.=286,9g, Cuk.=65,07g, Biał.=75,04g, Sól=3,69g, Sód=1502,74mg, Bl.=8,3g, Chl.=184,8mg | W.En.=8636kJ/2066kcal, Tł.=76,4g, K.tł.=20,59g, Węgl.=274,81g, Cuk.=53,93g, Biał.=77,96g, Sól=3,48g, Sód=1408,04mg, Bl.=6,46g, Chl.=305mg | | |
| Suma dzień | Z ogranicz. łatwo | 020 | W.En.=8647kJ/2068kcal, Tł.=68,7g, K.tł.=24,19g, Węgl.=293,28g, Cuk.=68,75g, Biał.=83,72g, Sól=2,35g, Sód=968,99mg, Bl.=2,72g, Chl.=596,8mg | W.En.=8477kJ/2026kcal, Tł.=55,72g, K.tł.=20,56g, Węgl.=317,19g, Cuk.=55,39g, Biał.=74,72g, Sól=1,84g, Sód=773,49mg, Bl.=2,5g, Chl.=167,2mg | W.En.=9487kJ/2267kcal, Tł.=82,43g, K.tł.=22,96g, Węgl.=321,45g, Cuk.=71,01g, Biał.=79,63g, Sól=0,64g, Sód=274,43mg, Bl.=14,71g, Chl.=283,4mg | W.En.=8309kJ/1985kcal, Tł.=62,78g, K.tł.=26,12g, Węgl.=287,85g, Cuk.=81,22g, Biał.=75,09g, Sól=1,86g, Sód=799,24mg, Bl.=7,85g, Chl.=196,8mg | W.En.=8754kJ/2093kcal, Tł.=87,22g, K.tł.=28,65g, Węgl.=243,86g, Cuk.=70,73g, Biał.=92,33g, Sól=1,82g, Sód=730,94mg, Bl.=6,01g, Chl.=363,02mg | | |

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: 01-03-2026 - 29-03-2026

| Lp. | Posiłek | Nazwa diety | Norm. | Data | | | | |
|--------------------------------------|-----------|-------------------|-------|--|--|--|--|---|
| | | | | 16-03-2026 | 17-03-2026 | 18-03-2026 | 19-03-2026 | 20-03-2026 |
| | | | | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
| | | | | [1] | [2] | [3] | [4] | [5] |
| 1 | Śniadanie | Podstawowa | 020 | Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa żywiecka=60 g Ogórki kwasz.=50 g | 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 szklarniowy=50 g Jabłka=100 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 szklarniowy=50 szt. (g) Rukola=0,1 szt. (opak.) |
| 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 3 4 6 13 14 |
| 2 | | Łatwostrawna | 020 | Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa żywiecka=60 g Ogórki kwasz.=50 g | 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 szklarniowy=50 g Jabłka=100 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 szklarniowy=50 szt. (g) Rukola=0,1 szt. (opak.) |
| 3 | | Z ogranicz. łatwo | 020 | Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa żywiecka=60 g Ogórki kwasz.=50 g | 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 szklarniowy=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 szklarniowy=50 szt. (g) Rukola=0,1 szt. (opak.) |
| 4 | Obiad I | Podstawowa | 020 | Barszcz ukraiński=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) | 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/t=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) |
| 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 3 4 6 7 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 | 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) | 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) | |
| 6 | | Z ogranicz. łatwo | 020 | 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) | 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) | |
| 7 | Kolacja | Podstawowa | 020 | Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Roszponka=0,1 g (szt.) | 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 | |
| Występujące alergeny (nr) w posiłku: | | | | 2 4 6 13 14 | 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 | |
| 8 | | Łatwostrawna | 020 | Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Roszponka=0,1 g (szt.) | 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 | |
| 9 | | Z ogranicz. łatwo | 020 | Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Roszponka=0,1 g (szt.) | 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 | |
| Suma wartości energetycznych i składników odżywczych za dzień w poszczególnych dietach i normach: | | | | | | | | | |
| Suma dzień | Podstawowa | 020 | W.En.=8410kJ/2009kcal, Tł.=57,57g, K.tł.=19,28g, Węgl.=310,64g, Cuk.=60,38g, Biał.=85,63g, Sól=2,95g, Sód=1190,26mg, Bł.=16,59g, Chł.=186,6m | W.En.=9665kJ/2311kcal, Tł.=108,11g, K.tł.=33,22g, Węgl.=269,63g, Cuk.=51,12g, Biał.=82,69g, Sól=4,3g, Sód=1727,94mg, Bł.=10,22g, Chł.=204mg | W.En.=10742kJ/2566kcal, Tł.=95,8g, K.tł.=20,66g, Węgl.=356,38g, Cuk.=52,86g, Biał.=92,87g, 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 | | |
| Suma dzień | Łatwostrawna | 020 | 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 | W.En.=10098kJ/2416kcal, Tł.=114,21g, K.tł.=35,29g, Węgl.=269,93g, Cuk.=54,42g, Biał.=88,34g, Sól=5,76g, Sód=2314,94mg, Bł.=12,17g, Chł.=204m | W.En.=9259kJ/2213kcal, Tł.=65,44g, K.tł.=19,15g, Węgl.=323,96g, Cuk.=59,41g, Biał.=92,42g, 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 | | |
| Suma dzień | Z ogranicz. łatwo | 020 | 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 | W.En.=10775kJ/2577kcal, Tł.=119,96g, K.tł.=40,5g, Węgl.=292,34g, Cuk.=58,79g, Biał.=92,43g, Sól=3,73g, Sód=1491,39mg, Bł.=8,57g, Chł.=243,5m | 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 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|----------|-------|-------|----------|-------|-------|---------|----------|------|-------|------------|------|--------|
| 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 |