

ZESTAWIENIE JADŁOSPISÓW

Za okres: 01-01-2026 - 30-01-2026

LUBLIN dn.10-03-2026

Lp.	Posiłek	Nazwa diety	Norm.	Data				
				01-01-2026	02-01-2026	03-01-2026	04-01-2026	05-01-2026
				Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
[1]				[2]	[3]	[4]	[5]	
1	Śniadanie	Podstawowa	020	Herb.piecz,masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa żywiecka=40 g Ser twarog.=50 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Rukola=0,1 g (opak.)	Herb.piecz,masło (ś)=150 g (porcja) Jajka na miękko=100 szt. (porcja) Sałata lodowa=0,1 szt. Pomidor szklarniowy=50 szt. (g)	Herb.piecz,masło (ś)=150 g (porcja) Pierś pieczona z indyka=40 g Ser żółty=40 g Sałata lodowa=0,11 g (szt.) Ogórki kwasz.=50 g	Herb.piecz,masło (ś)=150 g (porcja) Poledwica wędz.=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Roszponka=0,1 g (szt.)	Herb.piecz,masło (ś)=150 g (porcja) Manna na mleku=300 ml (porcja) Kielbasa szynkowa=40 ml (g) Ser topiony=50 ml (g) Sałata lodowa=0,1 ml (szt.) Ogórki kwasz.=50 ml (g)
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 13 14	2 3 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) Kielbasa żywiecka=40 g Ser twarog.=50 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Rukola=0,1 g (opak.)	Herb.piecz,masło (ś)=150 g (porcja) Jajka na miękko=100 szt. (porcja) Sałata lodowa=0,1 szt. Pomidor szklarniowy=50 szt. (g)	Herb.piecz,masło (ś)=150 g (porcja) Pierś pieczona z indyka=40 g Ser twarog.=50 g Sałata lodowa=0,11 g (szt.) Ogórki kwasz.=50 g	Herb.piecz,masło (ś)=150 g (porcja) Poledwica wędz.=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Roszponka=0,1 g (szt.)	Herb.piecz,masło (ś)=150 g (porcja) Manna na mleku=300 ml (porcja) Kielbasa szynkowa=40 ml (g) Ser twarog.=50 ml (g) Sałata lodowa=0,1 ml (szt.) Ogórki kwasz.=50 ml (g)
3		Z ogranicz. łatwo	020	Herb.piecz,masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa żywiecka=40 g Ser twarog.=50 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Rukola=0,1 g (opak.)	Herb.piecz,masło (ś)=150 g (porcja) Jajka na miękko=100 szt. (porcja) Sałata lodowa=0,1 szt. Pomidor szklarniowy=50 szt. (g)	Herb.piecz,masło (ś)=150 g (porcja) Pierś pieczona z indyka=40 g Ser twarog.=50 g Sałata lodowa=0,11 g (szt.) Ogórki kwasz.=50 g	Herb.piecz,masło (ś)=150 g (porcja) Poledwica wędz.=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Roszponka=0,1 g (szt.)	Herb.piecz,masło (ś)=150 g (porcja) Kielbasa szynkowa=40 g Ser twarog.=50 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Ogórki kwasz.=50 g
4	Obiad I	Podstawowa	020	Rosół z makaronem=300 ml Udko piecz.=200 g (porcja) Ryż na sypko=100 g Mini marchewki=100 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Barszcz czerwony=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)	Fasolowa ze słoniną=400 ml (porcja) Kotlet mielony=110 g (porcja) Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Marchew z groszkiem=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Pomidorowa z ryżem=400 ml (porcja) Bitka schabowa w pomidorach=100 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sur.z kap.pekińskiej=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Rumfordzka=400 ml Gulasz wieprz.=200 g (porcja) Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sałata z sosem winegret=100 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 11 13 14	2 4 6 10 11 13 14	2 3 4 6 11 13 14	2 4 6 11 13 14	2 4 6 11 13 14

ZESTAWIENIE JADŁOSPISÓW Za okres: 01-01-2026 - 30-01-2026

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

Str nr:1

5		Łatwostrawna	020	Rosół z makaronem=300 ml Udka piecz.=200 g (porcja) Ryż na sypko=100 g Cukinia=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Barszcz czerwony=400 ml (porcja) Ryba z pieca=130 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Warzywa na patelnie=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Krupnik jęczm.=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Fasolka szparagowa=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Pomidorowa z ryżem=400 ml (porcja) Bitka schabowa w pomidorach=100 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sur.z kap.pekińskiej=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Jarzynowa=400 ml (porcja) Gulasz wieprz.=200 g (porcja) Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sałata z sosem winegret=100 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
6		Z ogranicz. łatwo	020	Rosół z makaronem=300 ml Udka piecz.=200 g (porcja) Ryż na sypko=100 g Mini marchewki=100 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Barszcz czerwony=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)	Krupnik jęczm.=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Fasolka szparagowa=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Pomidorowa z ryżem=400 ml (porcja) Bitka schabowa w pomidorach=100 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sur.z kap.pekińskiej=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Jarzynowa=400 ml (porcja) Gulasz wieprz.=200 g (porcja) Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Sałata z sosem winegret=100 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
7	Kolacja	Podstawowa	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Polędwica wędz.=60 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) Ser żółty=50 g Dżem=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Sałatka z kuskusem=100 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Polędwica wędz.=60 g Pomidor szklarniowy=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) Polędwica wędz.=60 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) Ser twarog.=50 g Dżem=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Sałatka z kuskusem=100 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Polędwica wędz.=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	
9		Z ogranicz. łatwo	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Polędwica wędz.=60 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) Ser twarog.=50 g Polędwica wędz.=40 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Sałatka z kuskusem=100 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Polędwica wędz.=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.=10075kJ/2405kcal, Tł.=83,31g, K.tł.=23,35g, Węgl.=259,64g, Cuk.=50,58g, Biał.=134,96g, Sól=2,14g, Sód=863,99mg, Bł.=5,49g, Chł.=113,6m	W.En.=9700kJ/2314kcal, Tł.=110,04g, K.tł.=21,42g, Węgl.=276,57g, Cuk.=54,33g, Biał.=76,61g, Sól=1,79g, Sód=748,26mg, Bł.=11,08g, Chł.=493,6m	W.En.=10091kJ/2412kcal, Tł.=84,86g, K.tł.=24,33g, Węgl.=347,63g, Cuk.=56,15g, Biał.=85,54g, Sól=2,12g, Sód=854,49mg, Bł.=11,95g, Chł.=206,2m	W.En.=9546kJ/2279kcal, Tł.=89,76g, K.tł.=19,37g, Węgl.=310,47g, Cuk.=60,94g, Biał.=76,29g, Sól=1,36g, Sód=558,79mg, Bł.=9,75g, Chł.=99,6mg	W.En.=9499kJ/2268kcal, Tł.=70g, K.tł.=20,07g, Węgl.=334,47g, Cuk.=70,46g, Biał.=96,85g, Sól=2,5g, Sód=1004,21mg, Bł.=8g, Chł.=184mg		
Suma dzień	Łatwostrawna	020	W.En.=8577kJ/2050kcal, Tł.=89,46g, K.tł.=25,27g, Węgl.=227,14g, Cuk.=57,13g, Biał.=90,26g, Sól=3,07g, Sód=1238,49mg, Bł.=7,29g, Chł.=113,6mg	W.En.=9848kJ/2354kcal, Tł.=106,35g, K.tł.=22,77g, Węgl.=281,58g, Cuk.=60,27g, Biał.=82,07g, Sól=2,73g, Sód=1123,66mg, Bł.=14,71g, Chł.=493,6	W.En.=8519kJ/2039kcal, Tł.=59,14g, K.tł.=20,48g, Węgl.=313,57g, Cuk.=51,77g, Biał.=77,06g, Sól=2,54g, Sód=1026,39mg, Bł.=5,38g, Chł.=186,4mg	W.En.=9948kJ/2377kcal, Tł.=95,76g, K.tł.=21,29g, Węgl.=311,87g, Cuk.=63,74g, Biał.=80,79g, Sól=2,28g, Sód=928,79mg, Bł.=10,05g, Chł.=99,6mg	W.En.=8940kJ/2137kcal, Tł.=66,8g, K.tł.=22g, Węgl.=298,64g, Cuk.=74,44g, Biał.=96,21g, Sól=3,43g, Sód=1380,71mg, Bł.=9,38g, Chł.=184mg		
Suma dzień	Z ogranicz. łatwo	020	W.En.=10782kJ/2575kcal, Tł.=99,21g, K.tł.=32,91g, Węgl.=246,14g, Cuk.=60,38g, Biał.=150,46g, Sól=1,26g, Sód=502,49mg, Bł.=4,09g, Chł.=169,1m	W.En.=9836kJ/2348kcal, Tł.=112,74g, K.tł.=22,94g, Węgl.=271,87g, Cuk.=60,28g, Biał.=80,51g, Sól=0,87g, Sód=407,26mg, Bł.=8,13g, Chł.=505,6mg	W.En.=8634kJ/2066kcal, Tł.=64,23g, K.tł.=23,11g, Węgl.=294,53g, Cuk.=84,17g, Biał.=91,12g, Sól=0,57g, Sód=245,59mg, Bł.=2,38g, Chł.=218,4mg	W.En.=10089kJ/2410kcal, Tł.=89,46g, K.tł.=19,07g, Węgl.=342,81g, Cuk.=64,93g, Biał.=74,09g, Sól=0,28g, Sód=124,84mg, Bł.=6,45g, Chł.=99,6mg	W.En.=7369kJ/1760kcal, Tł.=54,53g, K.tł.=16,57g, Węgl.=249,58g, Cuk.=68,99g, Biał.=79,53g, Sól=1,23g, Sód=495,21mg, Bł.=7,13g, Chł.=162,52mg		

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: 01-01-2026 - 30-01-2026

Lp.	Posiłek	Nazwa diety	Norm.	Data				
				06-01-2026	07-01-2026	08-01-2026	09-01-2026	10-01-2026
				Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
[1]				[2]	[3]	[4]	[5]	
1	Śniadanie	Podstawowa	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka firmowa=60 g Pomidor szklamiowy=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kasza jaglana na mleku=350 ml Ser żółty=60 ml (g) Jaja=1 ml (szt.) Sałata lodowa=0,1 ml (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Parówki na gorąco z ketch.=125 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Kawa z mlek.piecz.masło=200 g Pasta jajeczna=100 g Pomidor szklamiowy=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Serek homogenizowany=1 g (szt.) Miód 25g=1 g (szt.)
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 13 14	2 3 4 6 7 13 14	2 4 6 13 14	3 6 13 14	2 4 6 13 14
2		Łatwostrawna	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka firmowa=60 g Pomidor szklamiowy=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kasza jaglana na mleku=350 ml Ser twarog.=50 ml (g) Jaja=1 ml (szt.) Sałata lodowa=0,1 ml (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Parówki na gorąco z ketch.=125 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Kawa z mlekiem dieta=200 ml Pasta jajeczna=100 g Pomidor szklamiowy=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Serek homogenizowany=1 g (szt.) Miód 25g=1 g (szt.)
3		Z ogranicz. łatwo	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka firmowa=60 g Pomidor szklamiowy=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Ser twarog.=50 g Jaja=1 g (szt.) Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Parówki na gorąco z ketch.=125 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.chleb.masło (k2)=220 g (porcja) Pasta jajeczna=100 g Pomidor szklamiowy=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Serek homogenizowany=1 g (szt.) Połędwica wędz.=30 g
4	Obiad I	Podstawowa	020	Pieczarkowa=400 ml Gołąbki z mięsem i ryżem=130 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Kapuśniak mazurski=400 ml (porcja) Bitka drobiowa w jarzynach=100 g Kasza bulgur=80 g Fasolka szparagowa=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Krupnik jaglany=300 ml (porcja) Bigos popularny=400 g (porcja) Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Barszcz czerw.zabiel.=400 ml (porcja) Makaron z serem (dieta)=130 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Krupnik jęczm.=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Buraczki z jabłkami=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 11 13 14	2 4 6 7 11 13 14	2 4 6 11 13 14	2 3 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	O20	Kalafiorowa=400 ml (porcja) Risotto z mięsa i warzyw=300 g Cukinia=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Brokułowa=400 ml (porcja) Bitka drobiowa w jarzynach=100 g Kasza bulgur=80 g Fasolka szparagowa=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Krupnik jaglany=300 ml (porcja) Schab pieczony=120 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Brokuly=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Barszcz czerw.zabiel.=400 ml (porcja) Makaron z serem (dieta)=130 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Krupnik jęczm.=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Buraczki z jabłkami=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
6		Z ogranicz. łatwo	O20	Pieczarkowa=400 ml Gołąbki z mięsem i ryżem=130 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Brokułowa=400 ml (porcja) Bitka drobiowa w jarzynach=100 g Kasza bulgur=80 g Fasolka szparagowa=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Krupnik jaglany=300 ml (porcja) Schab pieczony=120 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Brokuly=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Barszcz czerw.zabiel.=400 ml (porcja) Makaron z serem (dieta)=130 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Krupnik jęczm.=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Buraczki z jabłkami=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
7	Kolacja	Podstawowa	O20	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Serek homogenizowany=1 g (szt.) Dżem=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pieczeń rzymska=60 g Pomidor szklamiowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa krak.parz.=40 g Ser topiony=50 g Pomidor szklamiowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Paprykarz=100 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa żywiecka=40 g Ser żółty=40 g 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 11 13 14	2 4 6 13 14	
8		Łatwostrawna	O20	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Serek homogenizowany=1 g (szt.) Dżem=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Szynka firmowa=60 g Pomidor szklamiowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa krak.parz.=40 g Ser twarog.=50 g Pomidor szklamiowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Paprykarz=100 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa żywiecka=60 g Pomidor szklamiowy=50 g	
9		Z ogranicz. łatwo	O20	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Serek homogenizowany=1 g (szt.) Połudwica wędz.=40 g Pomidor szklamiowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Szynka firmowa=60 g Pomidor szklamiowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa krak.parz.=40 g Ser topiony=50 g Pomidor szklamiowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Paprykarz=100 g Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa żywiecka=60 g Pomidor szklamiowy=50 g	
Suma wartości energetycznych i składników odżywczych za dzień w poszczególnych dietach i normach:									
Suma dzień	Podstawowa	O20	W.En.=9236kJ/2206kcal, Tł.=71,17g, K.tł.=29,95g, Węgl.=334,03g, Cuk.=65,33g, Biał.=73,48g, Sól=1,77g, Sód=707,49mg, Bł.=12,82g, Chł.=229,7mg	W.En.=9566kJ/2284kcal, Tł.=78,79g, K.tł.=26,62g, Węgl.=320,93g, Cuk.=66,62g, Biał.=94,98g, Sól=1,97g, Sód=804,09mg, Bł.=12,32g, Chł.=365,4mg	W.En.=10224kJ/2441kcal, Tł.=108,11g, K.tł.=35,79g, Węgl.=301,36g, Cuk.=51,57g, Biał.=88,72g, Sól=4,73g, Sód=1901,23mg, Bł.=7g, Chł.=245,6mg	W.En.=9956kJ/2374kcal, Tł.=86,1g, K.tł.=21,76g, Węgl.=335,15g, Cuk.=48,84g, Biał.=82,75g, Sól=2,55g, Sód=1049,44mg, Bł.=9,11g, Chł.=484,6mg	W.En.=9062kJ/2166kcal, Tł.=70,87g, K.tł.=29,46g, Węgl.=309,32g, Cuk.=54,73g, Biał.=89,95g, Sól=2,63g, Sód=1052,19mg, Bł.=5,68g, Chł.=271,9mg		
Suma dzień	Łatwostrawna	O20	W.En.=8659kJ/2073kcal, Tł.=64,74g, K.tł.=29,01g, Węgl.=309,66g, Cuk.=62,06g, Biał.=71,25g, Sól=2,54g, Sód=1017,59mg, Bł.=8,54g, Chł.=175,7mg	W.En.=8940kJ/2139kcal, Tł.=62,32g, K.tł.=23,07g, Węgl.=314,09g, Cuk.=71,72g, Biał.=93,16g, Sól=2,9g, Sód=1176,49mg, Bł.=15,12g, Chł.=345,6mg	W.En.=10300kJ/2465kcal, Tł.=105,82g, K.tł.=31,03g, Węgl.=299,33g, Cuk.=57,77g, Biał.=91,31g, Sól=5,07g, Sód=2035,19mg, Bł.=11,51g, Chł.=171,	W.En.=9386kJ/2239kcal, Tł.=90,7g, K.tł.=23,53g, Węgl.=285,64g, Cuk.=56,13g, Biał.=80,7g, Sól=2,93g, Sód=1202,49mg, Bł.=7,76g, Chł.=484,6mg	W.En.=9235kJ/2210kcal, Tł.=73,11g, K.tł.=33,08g, Węgl.=310,68g, Cuk.=57,53g, Biał.=89,15g, Sól=3,96g, Sód=1586,59mg, Bł.=5,98g, Chł.=286,9mg		
Suma dzień	Z ogranicz. łatwo	O20	W.En.=9125kJ/2181kcal, Tł.=74,71g, K.tł.=29,7g, Węgl.=310,79g, Cuk.=84,13g, Biał.=79,44g, Sól=0,71g, Sód=281,49mg, Bł.=10,12g, Chł.=229,7mg	W.En.=8161kJ/1952kcal, Tł.=51,7g, K.tł.=18,9g, Węgl.=304,95g, Cuk.=64,48g, Biał.=78,87g, Sól=0,72g, Sód=330,54mg, Bł.=10,56g, Chł.=333,6mg	W.En.=11139kJ/2664kcal, Tł.=124,82g, K.tł.=38,77g, Węgl.=300,58g, Cuk.=57,47g, Biał.=101,76g, Sól=3,81g, Sód=1518,69mg, Bł.=9,56g, Chł.=226,	W.En.=9271kJ/2211kcal, Tł.=88,1g, K.tł.=23,78g, Węgl.=285,21g, Cuk.=76,71g, Biał.=80,29g, Sól=0,71g, Sód=325,59mg, Bł.=6,06g, Chł.=500,6mg	W.En.=8826kJ/2112kcal, Tł.=69,74g, K.tł.=31g, Węgl.=295,05g, Cuk.=79,83g, Biał.=88,52g, Sól=1,97g, Sód=785,89mg, Bł.=4,48g, Chł.=286,9mg		

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