

ZESTAWIENIE JADŁOSPISÓW

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

Lp.	Posiłek	Nazwa diety	Norm.	Data				
				21-01-2026	22-01-2026	23-01-2026	24-01-2026	25-01-2026
				Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
				[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 szklamiowy=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) Salata 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 szklamiowy=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 szklamiowy=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) Salata 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 szklamiowy=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 szklamiowy=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.) Salata 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 szklamiowy=50 g
4	Obiad I	Podstawowa	020	Makaronowa=400 ml (porcja) Kotlety z ryby=110 g (porcja) 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) 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) Pulpet wieprzowy=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Salata 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 10 11 13 14	2 4 6 7 10 11 13 14	2 4 6 11 13 14	2 3 4 6 11 13 14	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
Siarczynany	Gorczyca	Jajka	Łubin	Mięczaki	Mleko	Sezam	Orzechy	Orzeszki	Ryby	Seler	Skorupiaki	Soja	Gluten

5		Łatwostrawna	020	Makaronowa=400 ml (porcja) Pulpety rybne=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) Pulpet wieprzowy=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Salata 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) Pulpety rybne=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) Ogórki 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) Pulpet wieprzowy=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Salata 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 Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Piersz pieczona z indyka=60 g Salatka szwedzka=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Salatka z kuskusem=100 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa szynkowa=60 g Dżem=50 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 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) Piersz pieczona z indyka=60 g Papryka św.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Salatka z kuskusem=100 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa szynkowa=60 g Dżem=50 g Ogórki 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) Piersz pieczona z indyka=60 g Papryka św.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Hummus z ciecierzycy=100 g (porcja) Ogórki kwasz.=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Salatka z kuskusem=100 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa szynkowa=60 g Serek homogenizowany=1 g (szt.) Ogórki kwasz.=50 g	
Suma wartości energetycznych i składników odżywczych za dzień w poszczególnych dietach i normach:									
Suma dzień	Podstawowa	020	W.En.=9428kJ/2252kcal, Tł.=74,8g, K.tł.=18,63g, Węgl.=325,63g, Cuk.=52,47g, Biał.=86,38g, Sól=2,39g, Sód=985,49mg, Bl.=7,25g, Chl.=547,6mg	W.En.=7332kJ/1750kcal, Tł.=58,59g, K.tł.=19,77g, Węgl.=261,54g, Cuk.=55,65g, Biał.=59,94g, 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.=123,4m	W.En.=8121kJ/1939kcal, Tł.=60,2g, K.tł.=24,59g, Węgl.=285,16g, Cuk.=60,62g, Biał.=77,61g, Sól=2,97g, Sód=1215,04mg, Bl.=7,11g, Chl.=251mg	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.=9099kJ/2175kcal, Tł.=63,87g, K.tł.=21,06g, Węgl.=325,03g, Cuk.=54,82g, Biał.=84,95g, Sól=2,74g, Sód=1126,84mg, Bl.=5,91g, Chl.=537,6mg	W.En.=7284kJ/1743kcal, Tł.=54,21g, K.tł.=20,98g, Węgl.=260,35g, Cuk.=56,64g, Biał.=65,88g, 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.=8523kJ/2037kcal, Tł.=66,2g, K.tł.=26,51g, Węgl.=286,56g, Cuk.=63,42g, Biał.=82,11g, Sól=3,89g, Sód=1585,04mg, Bl.=7,41g, Chl.=251mg	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.=8346kJ/1995kcal, Tł.=63,81g, K.tł.=21,73g, Węgl.=290,87g, Cuk.=68,37g, Biał.=80,35g, Sól=2,23g, Sód=919,79mg, Bl.=2,36g, Chl.=588mg	W.En.=8063kJ/1927kcal, Tł.=50,26g, K.tł.=20,56g, Węgl.=316,65g, Cuk.=55,39g, Biał.=62,78g, 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.=8410kJ/2009kcal, Tł.=63,15g, K.tł.=26,27g, Węgl.=287,51g, Cuk.=79,57g, Biał.=82,16g, Sól=2,06g, Sód=881,54mg, Bl.=6,96g, Chl.=263mg	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		

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				
				26-01-2026	27-01-2026	28-01-2026	29-01-2026	30-01-2026
				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 Salata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Ser topiony=100 g Pomidor szklamiowy=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 szklamiowy=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 Salata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Ser twarog.=100 g Pomidor szklamiowy=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 szklamiowy=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 Salata 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.)
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	Gorzycza	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