

ZESTAWIENIE JADŁOSPISÓW

Za okres: 01-05-2026 - 10-05-2026

Lp.	Posiłek	Nazwa diety	Norm.	Data				
				01-05-2026	02-05-2026	03-05-2026	04-05-2026	05-05-2026
				Piątek [1]	Sobota [2]	Niedziela [3]	Poniedziałek [4]	Wtorek [5]
1	Śniadanie	Podstawowa	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka firmowa=60 g Jaja=1 g (szt.) Ogórki szklarniowe=50 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka biała=60 g Ser topiony=50 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklarniowy=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Papryka maryn.=100 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Manna na mleku=300 ml (porcja) Kiełbasa na gorąco=100 g (porcja) Sałatka szwedzka=50 g Roszponka=0,1 g (szt.)	Kawa z mlekiem.piecz.masło=200 g Szynka babuni=60 g Ser topiony=50 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Rukola=0,1 g (opak.)
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 4 6 13 14
2		Łatwostrawna	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka firmowa=60 g Jaja=1 g (szt.) Pomidor szklarniowy=50 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka biała=60 g Ser twarog.=50 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklarniowy=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Manna na mleku=300 ml (porcja) Szynka pieczona=60 ml (g) Roszponka=0,1 ml (szt.)	Kawa z mlekiem.piecz.masło=200 g Szynka babuni=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Rukola=0,1 g (opak.)
3		Z ogranicz. łatwo	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka firmowa=60 g Jaja=1 g (szt.) Pomidor szklarniowy=50 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka biała=60 g Ser twarog.=50 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Pomidor szklarniowy=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Szynka pieczona=60 g Sałatka szwedzka=50 g Roszponka=0,1 g (szt.)	Herb.chleb.masło (k2)=220 g (porcja) Szynka babuni=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Rukola=0,1 g (opak.)
4	Obiad I	Podstawowa	020	Pomidorowa czysta z Karkówka duszona=150 g (porcja) Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Brokuły=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Makaronowa=400 ml (porcja) Risotto z mięsa i warzyw=300 g Cukinia=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Rosół z makaronem=300 ml Udka piecz.=200 g (porcja) Ryż na sypko=100 g Warzywa na patelnii=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Jarzywnowa=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)	Pomidorowa z ryżem=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Makaron=100 g (porcja) Sur.z kap.kisz=150 g (porcja) 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 4 6 11 13 14	2 4 6 7 10 11 13 14	2 3 4 6 11 13 14

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	Pomidorowa czysta z Bitka drobiowa gotowana=100 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Brokuły=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Makaronowa=400 ml (porcja) Risotto z mięsa i warzyw=300 g Cukinia=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Rosół z makaronem=300 ml Udko piecz.=200 g (porcja) Ryż na sypko=100 g Warzywa na patelnie=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Jarzynowa=400 ml (porcja) Gulasz wieprz.=200 g (porcja) Kasza jęczm.na sypko=100 g (porcja) Fasolka szparagowa=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Pomidorowa z ryżem=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Makaron=100 g (porcja) Brokuły=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
6	Z ogranicz. łatwo	020	Pomidorowa czysta z Bitka drobiowa gotowana=100 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Brokuły=200 g (porcja) Woda z cytryną=250 ml (porcja)	Makaronowa=400 ml (porcja) Risotto z mięsa i warzyw=300 g Cukinia=150 g Woda z cytryną=250 ml (porcja)	Rosół z makaronem=300 ml Udko piecz.=200 g (porcja) Ryż na sypko=100 g Warzywa na patelnie=150 g Woda z cytryną=250 ml (porcja)	Jarzynowa=400 ml (porcja) Gulasz wieprz.=200 g (porcja) Kasza jęczm.na sypko=100 g (porcja) Fasolka szparagowa=200 g (porcja) Woda z cytryną=250 ml (porcja)	Pomidorowa z ryżem=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Makaron=100 g (porcja) Brokuły=200 g (porcja) Woda z cytryną=250 ml (porcja)	
7	Kolacja	Podstawowa	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Połudwica wędz.=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pieczeń rzymska=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Ser twarog.=100 g Dżem=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pasta warzywana=400 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Ser twarog.=100 g Dżem=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	
8	Łatwostrawna	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Połudwica wędz.=60 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) Ser twarog.=100 g Dżem=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pasta warzywana=400 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Ser twarog.=100 g Dżem=50 g	
9	Z ogranicz. łatwo	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Połudwica wędz.=60 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) Ser twarog.=100 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pasta warzywana=400 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Ser twarog.=100 g Pomidor szklarniowy=50 g	
<b>Suma wartości energetycznych i składników odżywczych za dzień w poszczególnych dietach i normach:</b>								
Suma dzień	Podstawowa	020	W.En.=7484kJ/1787kcal, Tł.=62,09g, K.tł.=23,91g, Węgl.=247,29g, Cuk.=53,7g, Biał.=73,75g, Sól=1,61g, Sód=657,69mg, Bł.=9,15g, Chł.=325,6mg	W.En.=7568kJ/1810kcal, Tł.=53,59g, K.tł.=16,14g, Węgl.=278,98g, Cuk.=57,64g, Biał.=66,04g, Sól=1,42g, Sód=574,99mg, Bł.=8,84g, Chł.=120,2mg	W.En.=8413kJ/2009kcal, Tł.=69,54g, K.tł.=16,48g, Węgl.=269,14g, Cuk.=51,61g, Biał.=87,6g, Sól=1,29g, Sód=519,79mg, Bł.=7,87g, Chł.=83,6mg	W.En.=10426kJ/2490kcal, Tł.=106,28g, K.tł.=29,86g, Węgl.=315,5g, Cuk.=76,96g, Biał.=85,51g, Sól=4,49g, Sód=1804,89mg, Bł.=11,85g, Chł.=216,4	W.En.=9324kJ/2225kcal, Tł.=75,04g, K.tł.=19,14g, Węgl.=316,55g, Cuk.=49,27g, Biał.=87,39g, Sól=1,28g, Sód=518,49mg, Bł.=3,77g, Chł.=202,4mg	
Suma dzień	Łatwostrawna	020	W.En.=7383kJ/1765kcal, Tł.=51,62g, K.tł.=19,06g, Węgl.=252,57g, Cuk.=58,13g, Biał.=81,66g, Sól=2,55g, Sód=1035,49mg, Bł.=10,52g, Chł.=321,6m	W.En.=7989kJ/1913kcal, Tł.=54,14g, K.tł.=18,8g, Węgl.=281,53g, Cuk.=60,44g, Biał.=82,36g, Sól=3,43g, Sód=1379,99mg, Bł.=9,14g, Chł.=161,6mg	W.En.=8718kJ/2084kcal, Tł.=74,64g, K.tł.=18,43g, Węgl.=267,59g, Cuk.=55,81g, Biał.=91,55g, Sól=2,22g, Sód=893,79mg, Bł.=8,77g, Chł.=83,6mg	W.En.=9205kJ/2201kcal, Tł.=74,63g, K.tł.=26,58g, Węgl.=316,82g, Cuk.=74,12g, Biał.=83g, Sól=4,08g, Sód=1643,29mg, Bł.=11,56g, Chł.=179,2mg	W.En.=9065kJ/2167kcal, Tł.=64,45g, K.tł.=22,94g, Węgl.=313,9g, Cuk.=55,55g, Biał.=88,81g, Sól=2,8g, Sód=1127,59mg, Bł.=9,3g, Chł.=202,4mg	
Suma dzień	Z ogranicz. łatwo	020	W.En.=7369kJ/1760kcal, Tł.=47,76g, K.tł.=18,64g, Węgl.=259,77g, Cuk.=50,65g, Biał.=80,31g, Sól=0,71g, Sód=325,89mg, Bł.=6,92g, Chł.=333,6mg	W.En.=7810kJ/1869kcal, Tł.=55,43g, K.tł.=21,43g, Węgl.=261,09g, Cuk.=65,87g, Biał.=88,21g, Sól=1,44g, Sód=593,04mg, Bł.=7,44g, Chł.=193,6mg	W.En.=7717kJ/1843kcal, Tł.=72,58g, K.tł.=18,94g, Węgl.=206,75g, Cuk.=50,84g, Biał.=96,8g, Sól=1,19g, Sód=477,64mg, Bł.=7,87g, Chł.=98,6mg	W.En.=7642kJ/1826kcal, Tł.=62,18g, K.tł.=20,77g, Węgl.=271,97g, Cuk.=63,05g, Biał.=63,5g, Sól=2,24g, Sód=901,74mg, Bł.=7,36g, Chł.=155,2mg	W.En.=8184kJ/1955kcal, Tł.=54,14g, K.tł.=18,49g, Węgl.=296,87g, Cuk.=52,45g, Biał.=75,75g, Sól=0,59g, Sód=241,39mg, Bł.=8,4g, Chł.=186,4mg	

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: 01-05-2026 - 10-05-2026

Lp.	Posiłek	Nazwa diety	Norm.	Data				
				06-05-2026	07-05-2026	08-05-2026	09-05-2026	10-05-2026
				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) Parówki na gorąco z muszt.=120 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Płatki owsiane na mleku=300 ml Pieczeń rzymska=60 ml (g) Pomidor szklamiowy=50 ml (g) Sałata lodowa=0,1 ml (szt.)	Kawa z mlekiem.piecz.masło=200 g Jajka na twardo=100 szt. (porcja) Sałata lodowa=0,1 szt. Pomidor szklamiowy=50 szt. (g)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Ser topiony=100 g Pomidor szklamiowy=50 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Rukola=0,1 g (opak.)
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 4 6 10 13 14	2 4 6 13 14	2 3 4 6 13 14	2 4 6 13 14	2 4 6 13 14
2		Łatwostrawna	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Parówki na gorąco z muszt.=120 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Płatki owsiane na mleku=300 ml Kiełbasa szynkowa=60 ml (g) Pomidor szklamiowy=50 ml (g) Sałata lodowa=0,1 ml (szt.)	Kawa z mlekiem.piecz.masło=200 g Jajka na twardo=100 szt. (porcja) Sałata lodowa=0,1 szt. Pomidor szklamiowy=50 szt. (g)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kiełbasa krak.parz.=60 g Pomidor szklamiowy=50 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Rukola=0,1 g (opak.)
3		Z ogranicz. łatwo	020	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Parówki na gorąco z muszt.=120 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kiełbasa szynkowa=60 g Pomidor szklamiowy=50 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło.(ś2)=220 g (porcja) Jajka na twardo=100 szt. (porcja) Sałata lodowa=0,1 szt. Pomidor szklamiowy=50 szt. (g)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Kiełbasa krak.parz.=60 g Pomidor szklamiowy=50 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.)	Herb.piecz.masło (ś)=150 g (porcja) Połędwica wędz.=60 g Sałata lodowa=0,1 g (szt.) Rukola=0,1 g (opak.)
4	Obiad I	Podstawowa	020	Brokułowa=400 ml (porcja) Kotlet mielony=110 g (porcja) Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Buraczki gotowane=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Krupnik jęczm.=400 ml (porcja) Bitka drobiowa w jarzynach=100 g Ryż na sypko=100 g Marchewka gotowana=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Ogórkowa=400 ml (porcja) Makaron ze szpinakiem=130 g Sur.z kap.pekińskiej=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Kalafiorowa=400 ml (porcja) Szynka gotowana=150 g Kasza bulgur=80 g Fasolka szparagowa=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Rosół z makaronem=300 ml Udko piecz.=200 g (porcja) Ryż na sypko=100 g Warzywa na patelnii=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)
Występujące alergeny (nr) w posiłku:				2 3 4 6 11 13 14	2 4 6 7 11 13 14	2 4 6 11 13 14	2 4 6 11 13 14	2 4 6 11 13 14

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) Pulpet wieprzowy=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Buraczki gotowane=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Krupnik jęczm.=400 ml (porcja) Bitka drobiowa w jarzynach=100 g Ryż na sypko=100 g Marchewka gotowana=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Ziemniaczana=400 ml (porcja) Makaron ze szpinakiem=130 g Sur.z kap.pekińskiej=150 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Kalaflorowa=400 ml (porcja) Szynka gotowana=150 g Kasza bulgur=80 g Fasolka szparagowa=200 g (porcja) Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	Rosół z makaronem=300 ml Udka piecz.=200 g (porcja) Ryż na sypko=100 g Warzywa na patelnii=150 g Kompot z miesz.owoc.=200 ml (porcja)	
6	Z ogranicz. łatwo	020	Brokułowa=400 ml (porcja) Pulpet wieprzowy=110 g Ziemniaki b/t=200 g (porcja) Buraczki gotowane=200 g (porcja) Woda z cytryną=250 ml (porcja)	Krupnik jęczm.=400 ml (porcja) Bitka drobiowa w jarzynach=100 g Ryż na sypko=100 g Marchewka gotowana=200 g (porcja) Woda z cytryną=250 ml (porcja)	Ziemniaczana=400 ml (porcja) Makaron ze szpinakiem=130 g Sur.z kap.pekińskiej=150 g (porcja) Woda z cytryną=250 ml (porcja)	Kalaflorowa=400 ml (porcja) Szynka gotowana=150 g Kasza bulgur=80 g Fasolka szparagowa=200 g (porcja) Woda z cytryną=250 ml (porcja)	Rosół z makaronem=300 ml Udka piecz.=200 g (porcja) Ryż na sypko=100 g Warzywa na patelnii=150 g Woda z cytryną=250 ml (porcja)	
7	Kolacja	Podstawowa	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Ser żółty=60 g Jaja=1 g (szt.) Roszponka=0,1 g (szt.)	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 żywiecka=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pasta warzywiana=400 g Rukola=0,1 g (opak.)	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Jajka na miękko=100 szt. (porcja) Pomidor szklarniowy=50 szt. (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	
8	Łatwostrawna	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa szynkowa=60 g Jaja=1 g (szt.) Roszponka=0,1 g (szt.)	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 żywiecka=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pasta warzywiana=400 g Rukola=0,1 g (opak.)	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Jajka na miękko=100 szt. (porcja) Pomidor szklarniowy=50 szt. (g)	
9	Z ogranicz. łatwo	020	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Kielbasa szynkowa=60 g Jaja=1 g (szt.) Roszponka=0,1 g (szt.)	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 żywiecka=60 g Pomidor szklarniowy=50 g	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Pasta warzywiana=400 g Rukola=0,1 g (opak.)	Herbata chleb masło (k)=250 g (porcja) Jajka na miękko=100 szt. (porcja) Pomidor szklarniowy=50 szt. (g)	
<b>Suma wartości energetycznych i składników odżywczych za dzień w poszczególnych dietach i normach:</b>								
Suma dzień	Podstawowa	020	W.En.=9663kJ/2309kcal, Tł.=100,74g, K.tł.=30,92g, Węgl.=279,69g, Cuk.=53,05g, Biał.=88,78g, Sól=4,13g, Sód=1667,89mg, Bł.=9,49g, Chł.=420,4m	W.En.=9055kJ/2165kcal, Tł.=54,96g, K.tł.=20,51g, Węgl.=352,57g, Cuk.=76,96g, Biał.=83,01g, Sól=2,11g, Sód=848,06mg, Bł.=19,11g, Chł.=165,6mg	W.En.=8223kJ/1966kcal, Tł.=75,97g, K.tł.=26,37g, Węgl.=263,07g, Cuk.=54,34g, Biał.=72,6g, Sól=2,53g, Sód=1037,66mg, Bł.=8,05g, Chł.=504,6mg	W.En.=8317kJ/1988kcal, Tł.=71,9g, K.tł.=16,44g, Węgl.=285,39g, Cuk.=55,31g, Biał.=70,12g, Sól=3,53g, Sód=1413,89mg, Bł.=13,84g, Chł.=117,6mg	W.En.=7636kJ/1823kcal, Tł.=68,09g, K.tł.=19,51g, Węgl.=232,24g, Cuk.=53,01g, Biał.=81,6g, Sól=1,6g, Sód=663,79mg, Bł.=8,47g, Chł.=443,6mg	
Suma dzień	Łatwostrawna	020	W.En.=9244kJ/2210kcal, Tł.=92,19g, K.tł.=33,4g, Węgl.=269,76g, Cuk.=56,68g, Biał.=87,32g, Sól=5,96g, Sód=2402,99mg, Bł.=8,49g, Chł.=461,8mg	W.En.=9733kJ/2329kcal, Tł.=63,96g, K.tł.=23,17g, Węgl.=353,97g, Cuk.=79,76g, Biał.=97,23g, Sól=4,12g, Sód=1653,06mg, Bł.=19,41g, Chł.=207mg	W.En.=8466kJ/2025kcal, Tł.=82,01g, K.tł.=28,44g, Węgl.=253,7g, Cuk.=56,89g, Biał.=77,53g, Sól=3,96g, Sód=1612,36mg, Bł.=9,46g, Chł.=504,6mg	W.En.=8245kJ/1973kcal, Tł.=63,8g, K.tł.=22,89g, Węgl.=285,59g, Cuk.=58,11g, Biał.=78,64g, Sól=5,97g, Sód=2393,49mg, Bł.=14,14g, Chł.=168mg	W.En.=8038kJ/1921kcal, Tł.=74,09g, K.tł.=21,43g, Węgl.=233,64g, Cuk.=55,81g, Biał.=86,1g, Sól=2,52g, Sód=1033,79mg, Bł.=8,77g, Chł.=443,6mg	
Suma dzień	Z ogranicz. łatwo	020	W.En.=9065kJ/2166kcal, Tł.=93,48g, K.tł.=36,03g, Węgl.=249,32g, Cuk.=62,11g, Biał.=93,17g, Sól=3,97g, Sód=1616,04mg, Bł.=6,79g, Chł.=493,8mg	W.En.=7935kJ/1897kcal, Tł.=52,31g, K.tł.=19,1g, Węgl.=282,69g, Cuk.=56,27g, Biał.=84,61g, Sól=2,07g, Sód=857,31mg, Bł.=13,74g, Chł.=197,52mg	W.En.=8279kJ/1979kcal, Tł.=88,1g, K.tł.=33,77g, Węgl.=223,23g, Cuk.=50,4g, Biał.=81,87g, Sól=1,94g, Sód=792,61mg, Bł.=7,96g, Chł.=544,1mg	W.En.=8181kJ/1957kcal, Tł.=65,49g, K.tł.=25,47g, Węgl.=272,95g, Cuk.=55,74g, Biał.=84,69g, Sól=3,98g, Sód=1604,54mg, Bł.=10,54g, Chł.=200mg	W.En.=7484kJ/1788kcal, Tł.=67,98g, K.tł.=19,23g, Węgl.=222,2g, Cuk.=55,44g, Biał.=79,15g, Sól=0,53g, Sód=233,64mg, Bł.=5,17g, Chł.=443,6mg	

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