



Data: 17-03-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g \*(7, P47), Bułka 50g \*(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 30g \*(1, 7), Graham Pszenny 40g \*(1, 7), Masło Porcyrne 15g \*(7), Szyńska Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 874,7000 kcal |
| Białko               | 40,6440 g     |
| Tłuszcz              | 28,0520 g     |
| Węglowodany          | 118,1380 g    |
| w tym NKT            | 14,9910 g     |
| W tym cukry          | 4,4400 g      |
| Błonnik              | 9,0740 g      |
| Sól                  | 1,9060 g      |

Data: 17-03-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Schab nadziewany morelą suszoną 80g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z pomidorkami i ogórkiem 90g \*(1, 7, 10, P69), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm        |
|----------------------|-----------------|
| Wartość energetyczna | 1 002,4940 kcal |
| Białko               | 43,2890 g       |
| Tłuszcz              | 29,9652 g       |
| Węglowodany          | 150,5486 g      |
| w tym NKT            | 7,4253 g        |
| W tym cukry          | 49,3800 g       |
| Błonnik              | 13,0170 g       |
| Sól                  | 0,1020 g        |

Data: 17-03-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II \*(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g \*(7, P47), Rukola 25g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 670,6300 kcal |
| Białko               | 33,9970 g     |
| Tłuszcz              | 23,1330 g     |
| Węglowodany          | 78,7640 g     |
| w tym NKT            | 14,8870 g     |
| W tym cukry          | 8,5420 g      |
| Błonnik              | 7,7660 g      |
| Sól                  | 2,2740 g      |

Data: 17-03-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Posiłek Nocny**

**Skład:** Musly Owocowo-Zbożowy 170g \*(1)

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 149,6000 kcal |
| Białko               | 2,3800 g      |
| Tłuszcz              | 0,8500 g      |
| Węglowodany          | 30,6000 g     |
| w tym NKT            | 0,1700 g      |
| W tym cukry          | 20,4000 g     |
| Błonnik              | 4,5900 g      |

Data: 18-03-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Owsianka na mleku 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Kielbasa Szynkowa 50g \*(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 945,4300 kcal |
| Białko               | 42,8500 g     |
| Tłuszcz              | 29,8060 g     |
| Węglowodany          | 124,3510 g    |
| w tym NKT            | 16,8490 g     |
| W tym cukry          | 14,2150 g     |
| Błonnik              | 12,1320 g     |
| Sól                  | 1,7145 g      |

Data: 18-03-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa jarzynowa z pomidorami 400g \*(1, 9, 10), Boeuf Strogonow 80g \*(1, 7, 10, P24), kluski kładzione do sosów 200g \*(1, 3, 7, P47), Surówka z kapusty białej i marchwi 150g \*(3, 7, 10, P24, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm        |
|----------------------|-----------------|
| Wartość energetyczna | 1 363,1500 kcal |
| Białko               | 58,1750 g       |
| Tłuszcz              | 42,4460 g       |
| Węglowodany          | 189,0265 g      |
| w tym NKT            | 14,5373 g       |
| W tym cukry          | 49,4520 g       |
| Błonnik              | 13,3435 g       |
| Sól                  | 0,5210 g        |

Data: 18-03-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Makrela Wędzona 125g \*(4), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g \*(7), Ogórki Kwaszone 150g, Sałata Zielona 25g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 816,6530 kcal |
| Białko               | 42,2466 g     |
| Tłuszcz              | 36,5252 g     |
| Węglowodany          | 77,5037 g     |
| w tym NKT            | 15,3651 g     |
| W tym cukry          | 5,2037 g      |
| Błonnik              | 8,4000 g      |
| Sól                  | 2,6309 g      |

Data: 18-03-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Posiłek Nocny

**Skład:** Serek Wiejski 200g 200g \*(7)

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 194,0000 kcal |
| Białko               | 30,0000 g     |
| Tłuszcz              | 6,0000 g      |
| Węglowodany          | 4,6000 g      |
| w tym NKT            | 4,0000 g      |
| W tym cukry          | 4,6000 g      |
| Sól                  | 1,4000 g      |

Data: 19-03-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Zupa mleczna z budyniu 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szynka Chlebowa 50g \*(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 771,0000 kcal |
| Białko               | 33,1590 g     |
| Tłuszcz              | 24,8470 g     |
| Węglowodany          | 101,3200 g    |
| w tym NKT            | 14,9510 g     |
| W tym cukry          | 4,6350 g      |
| Błonnik              | 12,3140 g     |
| Sól                  | 3,0745 g      |

Data: 19-03-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa ziemniaczana 400g \*(7, 9, 10), Indyk w delikatnym sosie z groszkiem \*(1, 7, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g \*(7, P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm        |
|----------------------|-----------------|
| Wartość energetyczna | 1 070,3200 kcal |
| Białko               | 45,4850 g       |
| Tłuszcz              | 26,1630 g       |
| Węglowodany          | 179,4800 g      |
| w tym NKT            | 9,0210 g        |
| W tym cukry          | 52,1770 g       |
| Błonnik              | 21,8980 g       |
| Sól                  | 0,0950 g        |

Data: 19-03-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g \*(1, 6, 7, 9, 10, P47), Sałata Lodowa 25g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 664,0800 kcal |
| Białko               | 31,6270 g     |
| Tłuszcz              | 23,8020 g     |
| Węglowodany          | 77,4300 g     |
| w tym NKT            | 12,6303 g     |
| W tym cukry          | 5,4830 g      |
| Błonnik              | 7,7760 g      |
| Sól                  | 3,6260 g      |

Data: 19-03-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Posiłek Nocny

**Skład:** Sok Smoothie 250g \*(P19, P71, P80)

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 205,0000 kcal |
| Białko               | 1,6750 g      |
| Tłuszcz              | 3,0500 g      |
| Węglowodany          | 30,0000 g     |
| w tym NKT            | 2,5000 g      |
| W tym cukry          | 24,2500 g     |

Data: 20-03-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Zupa mleczna z kaszką manną 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g \*(6, 7, 9), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 830,8000 kcal |
| Białko               | 41,6040 g     |
| Tłuszcz              | 24,3920 g     |
| Węglowodany          | 108,1400 g    |
| w tym NKT            | 14,7870 g     |
| W tym cukry          | 8,9300 g      |
| Błonnik              | 8,1640 g      |
| Sól                  | 2,5850 g      |



Data: 20-03-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Podudzie z kurczaka pieczone 150g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej 150g \*(3, 7, 10, P39), Kompot z truskawek mrożonych 200g

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm        |
|----------------------|-----------------|
| Wartość energetyczna | 1 454,3250 kcal |
| Białko               | 79,2850 g       |
| Tłuszcz              | 51,8750 g       |
| Węglowodany          | 151,4900 g      |
| w tym NKT            | 17,4543 g       |
| W tym cukry          | 45,1225 g       |
| Błonnik              | 15,5900 g       |
| Sól                  | 0,5300 g        |

Data: 20-03-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Pasta z fasoli 150g \*(9, P24, P28, P39), Szyunka Gotowana 50g \*(1, 6, 9, 10), Rukola 25g

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 822,0300 kcal |
| Białko               | 33,9340 g     |
| Tłuszcz              | 28,2770 g     |
| Węglowodany          | 117,4340 g    |
| w tym NKT            | 10,8451 g     |
| W tym cukry          | 9,3380 g      |
| Błonnik              | 21,2750 g     |
| Sól                  | 3,3880 g      |

Data: 20-03-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Posiłek Nocny**

**Skład:** Serek Homogenizowany 100G 100g \*(7, P47)

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 119,0000 kcal |
| Białko               | 11,8000 g     |
| Tłuszcz              | 6,0000 g      |
| Węglowodany          | 4,5000 g      |
| w tym NKT            | 3,8000 g      |
| W tym cukry          | 3,6000 g      |
| Sól                  | 0,1200 g      |

Data: 21-03-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Jajecznica z zieloną pietruszką 140g \*(3, 7), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm        |
|----------------------|-----------------|
| Wartość energetyczna | 1 087,4050 kcal |
| Białko               | 48,8610 g       |
| Tłuszcz              | 47,5340 g       |
| Węglowodany          | 115,5450 g      |
| w tym NKT            | 24,5511 g       |
| W tym cukry          | 8,9355 g        |
| Błonnik              | 10,2350 g       |
| Sól                  | 1,7275 g        |

Data: 21-03-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

**Skład:** Barszcz z ziemniakami 400g \*(1, 9, 10), Kotlet mielony z ryby 100g \*(1, 3, 4, 7, P24, P47), Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony z cebulką i czosnkiem 150g \*(1, 7, P24, P28), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm        |
|----------------------|-----------------|
| Wartość energetyczna | 1 040,1300 kcal |
| Białko               | 39,4140 g       |
| Tłuszcz              | 34,3190 g       |
| Węglowodany          | 161,3900 g      |
| w tym NKT            | 5,8149 g        |
| W tym cukry          | 43,6930 g       |
| Błonnik              | 19,1690 g       |
| Sól                  | 0,2020 g        |

Data: 21-03-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g \*(7, P47), Sałata Zielona 25g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 673,2200 kcal |
| Białko               | 30,6260 g     |
| Tłuszcz              | 24,1080 g     |
| Węglowodany          | 80,4510 g     |
| w tym NKT            | 11,6710 g     |
| W tym cukry          | 8,4090 g      |
| Błonnik              | 9,0240 g      |
| Sól                  | 2,4600 g      |

Data: 21-03-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Posiłek Nocny

**Skład:** Jogurt Bez Laktozy Dar Pure 250g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 142,5000 kcal |
| Białko               | 5,7500 g      |
| Tłuszcz              | 2,0000 g      |
| Węglowodany          | 24,5000 g     |
| w tym NKT            | 1,2500 g      |
| W tym cukry          | 22,7500 g     |
| Błonnik              | 2,0000 g      |
| Sól                  | 0,2500 g      |

Data: 22-03-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Zupa mleczna z ryżem 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g \*(1, 6, 7, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 836,1500 kcal |
| Białko               | 36,2890 g     |
| Tłuszcz              | 25,4070 g     |
| Węglowodany          | 113,1250 g    |
| w tym NKT            | 14,5510 g     |
| W tym cukry          | 8,8600 g      |
| Błonnik              | 12,1640 g     |
| Sól                  | 2,9230 g      |

Data: 22-03-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa szparagowa z makaronem 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g \*(1, 7), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 941,0700 kcal |
| Białko               | 46,9930 g     |
| Tłuszcz              | 17,9480 g     |
| Węglowodany          | 137,6710 g    |
| w tym NKT            | 6,0342 g      |
| W tym cukry          | 46,9870 g     |
| Błonnik              | 16,5790 g     |
| Sól                  | 0,8760 g      |

Data: 22-03-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Szynka Biała 50g \*(1, 6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g \*(7), Sałata Lodowa 25g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 700,4000 kcal |
| Białko               | 33,3000 g     |
| Tłuszcz              | 28,6000 g     |
| Węglowodany          | 74,1750 g     |
| w tym NKT            | 17,6650 g     |
| W tym cukry          | 3,2750 g      |
| Błonnik              | 7,6500 g      |
| Sól                  | 4,2380 g      |

Data: 22-03-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 100 G 100g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm     |
|----------------------|--------------|
| Wartość energetyczna | 50,0000 kcal |
| Białko               | 0,6000 g     |
| Węglowodany          | 10,0000 g    |
| W tym cukry          | 10,0000 g    |
| Błonnik              | 1,8000 g     |
| Sól                  | 0,0100 g     |

Data: 23-03-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Parówki Drobiowe 120g \*(6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 20 G 20g, Jajko gotowane 50g \*(3), Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm        |
|----------------------|-----------------|
| Wartość energetyczna | 1 184,8000 kcal |
| Białko               | 53,3940 g       |
| Tłuszcz              | 46,4120 g       |
| Węglowodany          | 117,2740 g      |
| w tym NKT            | 21,5560 g       |
| W tym cukry          | 14,7800 g       |
| Błonnik              | 6,3740 g        |
| Sól                  | 5,1100 g        |

Data: 23-03-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g \*(7, 9, 10), Polędwica wieprzowa w sosie grzybowym 100g \*(1, 7, P24, P36), Kasza jęczmienna 100g \*(1, 7), Brukselka z bułką tartą 150g \*(1, 3, 7, P47), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm        |
|----------------------|-----------------|
| Wartość energetyczna | 1 126,1700 kcal |
| Białko               | 56,1980 g       |
| Tłuszcz              | 48,5860 g       |
| Węglowodany          | 142,0620 g      |
| w tym NKT            | 16,4785 g       |
| W tym cukry          | 43,5060 g       |
| Błonnik              | 24,2620 g       |
| Sól                  | 0,0840 g        |

Data: 23-03-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Kielbasa Szynekowa Drobiowa 50g \*(7, 10), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Pomidory 150g

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 602,1500 kcal |
| Białko               | 19,5500 g     |
| Tłuszcz              | 16,2250 g     |
| Węglowodany          | 89,2500 g     |
| w tym NKT            | 9,4300 g      |
| W tym cukry          | 14,8000 g     |
| Błonnik              | 13,6000 g     |
| Sól                  | 3,3380 g      |

Data: 23-03-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Posiłek Nocny**

**Skład:** Kefir M 200g \*(7, P47)

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 102,0000 kcal |
| Białko               | 6,8000 g      |
| Tłuszcz              | 4,0000 g      |
| Węglowodany          | 9,4000 g      |
| w tym NKT            | 2,3800 g      |

**\* ALERGIE POKARMOWE - legenda:**

|                           |                                                   |                                     |                                      |
|---------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 – Gluten                | 2 – Skorupiaki                                    | 3 - Jaja (jadalne)                  | 4 – Ryba                             |
| 5 - Orzeszki ziemne       | 6 - Białko sojowe                                 | 7 - Białko mleka krowiego           | 8 - Orzechy i nasiona                |
| 9 – Seler                 | 10 - Musztarda/gorczyca                           | 11 -Nasiona sezamu                  | 12 - Siarczyn i pochodna siarczynowa |
| 13 - Nasiona łubinu       | 14 - Owoce morza                                  | P15 – Albumina                      | P16 – Ananas                         |
| P17 – Arbuz               | P18 – Aspartam                                    | P19 – Banan                         | P20 - Białko jaja kurzego            |
| P21 – Borówka             | P22 – Bób                                         | P23 – Brzoskwinia                   | P24 – Cebula                         |
| P25 – Cynamon             | P26 – Cytrynian                                   | P27 – Czekolada                     | P28 – Czosnek                        |
| P29 - Dodatek do żywności | P30 – Dorsz                                       | P31 – Drób                          | P32 – Figi                           |
| P33 - Gałka muszkatołowa  | P34 - Glutaminian                                 | P35 – Goździk                       | P36 – Grzyb                          |
| P37 – Homar               | P38 – Imbir                                       | P39 – Jabłko                        | P40 - Kalmar                         |
| P41 – Kokos               | P42 - Koncentrat białek jaja kurzego              | P43 – Krab                          | P44 – Krewetki                       |
| P45 – Kukurydza           | P46 - Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego | P47 – Laktoza                       | P48 – Maliny                         |
| P49 – Małże               | P50 – Marchew                                     | P51 – Mątwą                         | P52 - Melon                          |
| P53 – Mięso               | P54 - Mięso czerwone                              | P55 – Migdał                        | P56 – Nabiał                         |
| P57 - Nasiona             | P58 - Olej rybi                                   | P59 - Olejek migdałowy              | P60 – Orzech                         |
| P61 - Orzech laskowy      | P62 - Orzech nerkowca                             | P63 - Orzech włoski – orzech        | P64 - Orzeszki piniowe               |
| P65 – Ostryga             | P66 – Ośmiornica                                  | P67 – Owies                         | P68 – Owoc                           |
| P69 - Owoc cytrusowy      | P70 - Owoc kiwi                                   | P71 - Owoc mango                    | P72 – Papryka                        |
| P73 – Pistacja            | P74 - Pomarańcza – owoc                           | P75 – Pomidor                       | P76 – Pszenica                       |
| P77 – Ryż                 | P78 – Ser                                         | P79 - Skorupiak morski              | P80 - Sok jabłkowy                   |
| P81 - Truskawka           | P82 – Tuńczyk                                     | P83 - Warzywa strączkowe            | P84 – Wieprzowina                    |
| P85 - Wiśnia              | P86 – Zboża                                       | P87 - Ziarna soi                    | P88 – Ziemniak                       |
| P89 - Zioła i przyprawy   | P90 – Żyto                                        | P91 - Żywność na bazie mleka ssaków |                                      |