



Data: 02-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą bez cukru 300g *(1, 7, P47), jajko gotowane do płynnych (2szt.) 100g *(3), Masło Porcyjne 15g *(7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	688,1000 kcal
Białko	34,0240 g
Tłuszcz	32,6620 g
Węglowodany	63,8100 g
w tym NKT	17,1520 g
W tym cukry	1,1100 g
Błonnik	1,2740 g
Sód	143,8500 mg

Data: 02-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Obiad

Skład: Ziemniaki z wody 200g, Warzywa z wody 180g *(7, 9, P47), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Olej 25g, Kompot owocowy-cukrzyca 200g, Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	908,8840 kcal
Białko	46,7490 g
Tłuszcz	36,8637 g
Węglowodany	117,2726 g
w tym NKT	5,1875 g
W tym cukry	21,0240 g
Błonnik	29,8770 g
Sód	611,2860 mg

Data: 02-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Masło Porcyjne 15g *(7), Warzywa z wody-k 150g *(7, 9, P47), Filet z indyka gotowany 80g *(9)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	581,3500 kcal
Białko	37,4100 g
Tłuszcz	15,0825 g
Węglowodany	94,3200 g
w tym NKT	8,8340 g
W tym cukry	20,6300 g
Błonnik	27,4600 g
Sód	515,7500 mg

Data: 02-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

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
Sód	0,0170 mg

Data: 03-03-2026 - Wtorek**Dieta:** Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion**Posiłek: Śniadanie****Skład:** Zupa mleczna z kaszą bez cukru 300g *(1, 7, P47), jajko gotowane do płynnych (2szt.) 100g *(3), Masło Porcyjne 15g *(7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	688,1000 kcal
Białko	34,0240 g
Tłuszcz	32,6620 g
Węglowodany	63,8100 g
w tym NKT	17,1520 g
W tym cukry	1,1100 g
Błonnik	1,2740 g
Sód	143,8500 mg

Data: 03-03-2026 - Wtorek**Dieta:** Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion**Posiłek: Obiad****Skład:** Ziemniaki z wody 200g, Warzywa z wody 180g *(7, 9, P47), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Olej 25g, Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Kompot z rabarbaru-cukrzyca 200g**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	913,7700 kcal
Białko	44,5930 g
Tłuszcz	36,2375 g
Węglowodany	121,6680 g
w tym NKT	5,4251 g
W tym cukry	22,5700 g
Błonnik	31,3840 g
Sód	511,9000 mg

Data: 03-03-2026 - Wtorek**Dieta:** Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion**Posiłek: Kolacja****Skład:** Herbata, Masło Porcyjne 15g *(7), Warzywa z wody-k 150g *(7, 9, P47), Filet z indyka gotowany 80g *(9)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	581,3500 kcal
Białko	37,4100 g
Tłuszcz	15,0825 g
Węglowodany	94,3200 g
w tym NKT	8,8340 g
W tym cukry	20,6300 g
Błonnik	27,4600 g
Sód	515,7500 mg

Data: 03-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

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

Data: 04-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą bez cukru 300g *(1, 7, P47), jajko gotowane do płynnych (2szt.) 100g *(3), Masło Porcyjne 15g *(7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	688,1000 kcal
Białko	34,0240 g
Tłuszcz	32,6620 g
Węglowodany	63,8100 g
w tym NKT	17,1520 g
W tym cukry	1,1100 g
Błonnik	1,2740 g
Sód	143,8500 mg

Data: 04-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Obiad

Skład: Ziemniaki z wody 200g, Warzywa z wody 180g *(7, 9, P47), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Olej 25g, Zupa krem z dyni z pomidorami 300g *(3, 7, 9, 10), Kompot z wiśni mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	977,7274 kcal
Białko	49,5605 g
Tłuszcz	40,9185 g
Węglowodany	119,0330 g
w tym NKT	7,4619 g
W tym cukry	26,9250 g
Błonnik	32,3940 g
Sód	544,7906 mg

Data: 04-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Masło Porcyjne 15g *(7), Warzywa z wody-k 150g *(7, 9, P47), Filet z indyka gotowany 80g *(9)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	581,3500 kcal
Białko	37,4100 g
Tłuszcz	15,0825 g
Węglowodany	94,3200 g
w tym NKT	8,8340 g
W tym cukry	20,6300 g
Błonnik	27,4600 g
Sód	515,7500 mg

Data: 04-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

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: 05-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą bez cukru 300g *(1, 7, P47), jajko gotowane do płynnych (2szt.) 100g *(3), Masło Porcyjne 15g *(7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	688,1000 kcal
Białko	34,0240 g
Tłuszcz	32,6620 g
Węglowodany	63,8100 g
w tym NKT	17,1520 g
W tym cukry	1,1100 g
Błonnik	1,2740 g
Sód	143,8500 mg

Data: 05-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Obiad

Skład: Ziemniaki z wody 200g, Warzywa z wody 180g *(7, 9, P47), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Olej 25g, Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Kompot z truskawek mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	840,1200 kcal
Białko	43,5230 g
Tłuszcz	35,5925 g
Węglowodany	106,2130 g
w tym NKT	5,0471 g
W tym cukry	22,5150 g
Błonnik	31,7540 g
Sód	516,1500 mg

Data: 05-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Masło Porcyjne 15g *(7), Warzywa z wody-k 150g *(7, 9, P47), Filet z indyka gotowany 80g *(9)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	581,3500 kcal
Białko	37,4100 g
Tłuszcz	15,0825 g
Węglowodany	94,3200 g
w tym NKT	8,8340 g
W tym cukry	20,6300 g
Błonnik	27,4600 g
Sód	515,7500 mg

Data: 05-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 120 G 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	54,0000 kcal
Białko	0,6000 g
Węglowodany	14,4000 g

Data: 06-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą (bez cukru) 300g *(1, 7, P47), jajko gotowane do płynnych (2szt.) 100g *(3), Masło Porcyjne 15g *(7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	688,1000 kcal
Białko	34,0240 g
Tłuszcz	32,6620 g
Węglowodany	63,8100 g
w tym NKT	17,1520 g
W tym cukry	1,1100 g
Błonnik	1,2740 g
Sód	143,8500 mg

Data: 06-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Obiad

Skład: Ziemniaki z wody 200g, Warzywa z wody 180g *(7, 9, P47), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Olej 25g, Kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca 200g, Zupa neapolitańska 400g *(1, 3, 9, 10)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	855,9000 kcal
Białko	42,8900 g
Tłuszcz	33,4955 g
Węglowodany	116,9020 g
w tym NKT	3,6946 g
W tym cukry	21,2520 g
Błonnik	28,9900 g
Sód	507,9900 mg

Data: 06-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posilek: Kolacja

Skład: Herbata, Masło Porcyjne 15g *(7), Warzywa z wody-k 150g *(7, 9, P47), Filet z indyka gotowany 80g *(9)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	581,3500 kcal
Białko	37,4100 g
Tłuszcz	15,0825 g
Węglowodany	94,3200 g
w tym NKT	8,8340 g
W tym cukry	20,6300 g
Błonnik	27,4600 g
Sód	515,7500 mg

Data: 06-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posilek: Posilek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny 150 G 150g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	90,0000 kcal
Białko	6,0000 g
Tłuszcz	3,7500 g
Węglowodany	7,9500 g
w tym NKT	2,5500 g
W tym cukry	7,9500 g

Data: 07-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posilek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą (bez cukru) 300g *(1, 7, P47), jajko gotowane do płynnych (2szt.) 100g *(3), Masło Porcyjne 15g *(7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	688,1000 kcal
Białko	34,0240 g
Tłuszcz	32,6620 g
Węglowodany	63,8100 g
w tym NKT	17,1520 g
W tym cukry	1,1100 g
Błonnik	1,2740 g
Sód	143,8500 mg

Data: 07-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Obiad

Skład: Ziemniaki z wody 200g, Warzywa z wody 180g *(7, 9, P47), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Olej 25g, Zupa szpinakowa 400g *(1, 7, 9, P47), Kompot ze śliwek mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	924,8800 kcal
Białko	46,1660 g
Tłuszcz	38,5665 g
Węglowodany	114,4120 g
w tym NKT	7,0725 g
W tym cukry	20,8060 g
Błonnik	28,0380 g
Sód	458,8900 mg

Data: 07-03-2026 - Sobota**Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion****Posiłek: Kolacja**

Skład: Herbata, Masło Porcyjne 15g *(7), Warzywa z wody-k 150g *(7, 9, P47), Filet z indyka gotowany 80g *(9)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	581,3500 kcal
Białko	37,4100 g
Tłuszcz	15,0825 g
Węglowodany	94,3200 g
w tym NKT	8,8340 g
W tym cukry	20,6300 g
Błonnik	27,4600 g
Sód	515,7500 mg

Data: 07-03-2026 - Sobota**Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion****Posiłek: Posiłek Nocny**

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 120 G 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	54,0000 kcal
Białko	0,6000 g
Węglowodany	14,4000 g

Data: 08-03-2026 - Niedziela**Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion****Posiłek: Śniadanie**

Skład: Zupa mleczna z kaszą (bez cukru) 300g *(1, 7, P47), jajko gotowane do płynnych (2szt.) 100g *(3), Masło Porcyjne 15g *(7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	688,1000 kcal
Białko	34,0240 g
Tłuszcz	32,6620 g
Węglowodany	63,8100 g
w tym NKT	17,1520 g
W tym cukry	1,1100 g
Błonnik	1,2740 g
Sód	143,8500 mg

Data: 08-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Obiad

Skład: Ziemniaki z wody 200g, Warzywa z wody 180g *(7, 9, P47), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Olej 25g, Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	917,1200 kcal
Białko	44,2600 g
Tłuszcz	43,8705 g
Węglowodany	106,7170 g
w tym NKT	8,2241 g
W tym cukry	27,7020 g
Błonnik	35,5550 g
Sód	507,3900 mg

Data: 08-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Masło Porcyjne 15g *(7), Warzywa z wody-k 150g *(7, 9, P47), Filet z indyka gotowany 80g *(9)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	581,3500 kcal
Białko	37,4100 g
Tłuszcz	15,0825 g
Węglowodany	94,3200 g
w tym NKT	8,8340 g
W tym cukry	20,6300 g
Błonnik	27,4600 g
Sód	515,7500 mg

Data: 08-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

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

Data: 09-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą (bez cukru) 300g *(1, 7, P47), jajko gotowane do płynnych (2szt.) 100g *(3), Masło Porcyjne 15g *(7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	688,1000 kcal
Białko	34,0240 g
Tłuszcz	32,6620 g
Węglowodany	63,8100 g
w tym NKT	17,1520 g
W tym cukry	1,1100 g
Błonnik	1,2740 g
Sód	143,8500 mg

Data: 09-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Obiad

Skład: Ziemniaki z wody 200g, Warzywa z wody 180g *(7, 9, P47), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Olej 25g, Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Kompot owocowy-cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	915,1700 kcal
Białko	47,4280 g
Tłuszcz	35,6935 g
Węglowodany	121,0670 g
w tym NKT	4,2583 g
W tym cukry	21,7890 g
Błonnik	29,3090 g
Sód	604,5300 mg

Data: 09-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Masło Porcyjne 15g *(7), Warzywa z wody-k 150g *(7, 9, P47), Filet z indyka gotowany 80g *(9)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	581,3500 kcal
Białko	37,4100 g
Tłuszcz	15,0825 g
Węglowodany	94,3200 g
w tym NKT	8,8340 g
W tym cukry	20,6300 g
Błonnik	27,4600 g
Sód	515,7500 mg

Data: 09-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

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
Sód	0,0170 mg

Data: 10-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą (bez cukru) 300g *(1, 7, P47), jajko gotowane do płynnych (2szt.) 100g *(3), Masło Porcyjne 15g *(7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	688,1000 kcal
Białko	34,0240 g
Tłuszcz	32,6620 g
Węglowodany	63,8100 g
w tym NKT	17,1520 g
W tym cukry	1,1100 g
Błonnik	1,2740 g
Sód	143,8500 mg

Data: 10-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Obiad

Skład: Ziemniaki z wody 200g, Warzywa z wody 180g *(7, 9, P47), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Olej 25g, Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Kompot z truskawek mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	856,2500 kcal
Białko	44,3200 g
Tłuszcz	35,2005 g
Węglowodany	113,9770 g
w tym NKT	4,6721 g
W tym cukry	23,2220 g
Błonnik	34,7900 g
Sód	575,1900 mg

Data: 10-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Masło Porcyjne 15g *(7), Warzywa z wody-k 150g *(7, 9, P47), Filet z indyka gotowany 80g *(9)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	581,3500 kcal
Białko	37,4100 g
Tłuszcz	15,0825 g
Węglowodany	94,3200 g
w tym NKT	8,8340 g
W tym cukry	20,6300 g
Błonnik	27,4600 g
Sód	515,7500 mg

Data: 10-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywienie - Dieta Płynna wzmocnion

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny B/Laktozy 150 MI 150g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	97,5000 kcal
Białko	6,3000 g
Tłuszcz	4,5000 g
Węglowodany	7,9500 g
w tym NKT	4,5000 g
W tym cukry	7,9500 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 - Siarczyny 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	