

DIETA PODSTAWOWA

| Dzień | 5.10.2024 | 6.10.2024 | 7.10.2024 | 8.10.2024 | 9.10.2024 | 10.10.2024 | 11.10.2024 | 12.10.2024 | 13.10.2024 | 14.10.2024 |
|--------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Śniadanie | Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem do smarowania (7), wędliną i pomidorem Herbata | Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną, żółtym serem(7), sałata i pomidorem Herbata | Jogurt naturalny(7) Kanapki z wędliną, pomidorem Herbata | Jogurt naturalny(7) Kanapki (1)z serem żółtym(7) i pomidorem oraz dżemem Herbata | Płatki owsiane na mleku(1,7) Kanapki(1) z serkiem topionym(7) i pomidorem Herbata | Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham (1)z klopsem do kanapek i sałatka z pomidora z ogórkiem Herbata | Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1)z pastą jajeczno-twarogową (3,7) z ogórkiem oraz dżemem Herbata | Kanapki z pieczywa graham (1) z serkiem typu bieluch(7) i wędliną oraz pomidorem Herbata | Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną i serem żółtym(7), sałata i ogórkiem Herbata | Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną i papryką oraz dżemem Herbata |
| Obiad | Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Spaghetti bolognese z mielonym mięsem duszonym i warzywami (1,9) (brokuł, kalafior) Kompot owocowy Owoc | Rosół z makaronem (1,9) Udło z kurczaka pieczone Ziemniaki gotowane (7) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy Owoc | Zupa fasolowa z makaronem (1,6,9) Kotlet jajeczny pieczony (1,3) Ziemniaki gotowane (7) Surówka z marchewki i chrzanu Kompot owocowy Owoc | Krupnik (1,9) Potrawka z duszonego kurczaka z warzywami (1,7,9) ryż basmatti gotowany Buraczki tarte z jabłkiem Kompot owocowy Owoc | Minestrone z ziemniakami (1,7,9) Klops mięsno-warzywny pieczony (9) Kasza jęczmienna gotowana Brokuł gotowany Kompot owocowy Owoc | Zupa szpinakowa z zacierką (1,9) Kotlet drobiowy (1) Ziemniaki (7) Surówka typu colesław Kompot owocowy Owoc | Zupa kalafiorowa z upa kalafiorowa z ryżem (1,7,9) Miruna pieczona w piekarniku Ziemniaki (7) Surówka z kiszzonek kapusty Kompot owocowy Owoc | Zupa pomidorowa z makaronem (1,9) Chili con carne ze schabem i warzywami Ryż basmatti Kompot owocowy Owoc | Gryśkowa (1,9) Pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (7) Ziemniaki(7) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy Owoc | Krem z dynią i soczewicy z grzankami (1,6,9) Makaron z serem białym na słdko z sosem jogurtowo-owocowym (1,7) Kompot owocowy Owoc |
| Kolacja | Kanapki z wędliną i papryką Herbata | Kanapki (1)z pieczonym pasztetem (3,9)z warzywami Herbata | Kanapki(1) z pastą z twarogu i szprota (4,7) z ogórkiem Herbata | Kanapki z pieczywa mieszanego (1)z wędliną i rzodkiewka | Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z wędliną i serkiem do smarowania(7) oraz ogórkiem | Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z serkiem(7) typu bieluch oraz pomidorem Herbata | Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z hummusem pomidorowym (6) i papryką Herbata | Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą twarogową (7)ze szczypiorkiem i pomidorem Herbata | Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pasztetem pieczonym(3,9) oraz jajkiem na twardo (3) oraz ogórkiem kiszonym Herbata | Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z serem żółtym (7), sałata i pomidorem Herbata |
| Posiłek nocny | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8) | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8) | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8) | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8) | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8) | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8) | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8) | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8) | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8) | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8) |
| Składniki odżywcze | KALORIE 2266 KCAL BIAŁKO – 106,5g WĘGLOWODAN Y – 346,8g W TYM CUKRY – 30,9g TŁUSZCZE – 57g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 11g BŁONNIK – 40,2g SÓL – 5,7g | KALORIE 2228 KCAL BIAŁKO – 100,1g WĘGLOWODAN Y – 321,4g W TYM CUKRY – 32,6g TŁUSZCZE – 69,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 15,6g BŁONNIK – 41,8g SÓL – 5,8g | KALORIE 2444 KCAL BIAŁKO – 100,5g WĘGLOWODAN Y – 401g W TYM CUKRY – 29,4g TŁUSZCZE – 57,8g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 13,8g BŁONNIK – 45,5g SÓL – 5,2g | KALORIE 2154 KCAL BIAŁKO – 95g WĘGLOWODAN Y – 350,3g W TYM CUKRY – 28,7g TŁUSZCZE – 50,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 11,5g BŁONNIK – 37,6g SÓL – 6g | KALORIE 2392 KCAL BIAŁKO – 93,2g WĘGLOWODAN Y – 354,5g W TYM CUKRY – 28,2g TŁUSZCZE – 74,7g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 13,4g BŁONNIK – 40,9g SÓL – 4,4g | KALORIE - 2121 KCAL BIAŁKO – 92,4g WĘGLOWODAN Y – 315,2g W TYM CUKRY – 32,6g TŁUSZCZE – 63,1g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 20,7g BŁONNIK – 42,5g SÓL – 4,2g | KALORIE - 2016 KCAL BIAŁKO – 69,9g WĘGLOWODAN Y – 317,4g W TYM CUKRY – 36,5g TŁUSZCZE – 58,9g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 20,3g BŁONNIK – 39,5g SÓL – 5,1g | KALORIE - 1992 KCAL BIAŁKO – 92,6g WĘGLOWODAN Y – 308,1g W TYM CUKRY – 31,6g TŁUSZCZE – 50,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 20,3g BŁONNIK – 34,3g SÓL – 5g | KALORIE - 2323 KCAL BIAŁKO – 108,8g WĘGLOWODAN Y – 330g W TYM CUKRY – 28,7g TŁUSZCZE – 71,5g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 29,8 BŁONNIK – 40,8g SÓL – 5,6g | KALORIE - 2223 KCAL BIAŁKO – 85,4g WĘGLOWODAN Y – 368,7g W TYM CUKRY – 39,6g TŁUSZCZE – 52,8g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 21,7g BŁONNIK – 40,5g SÓL – 4,9g |

DIETA ŁATWOSTRAWNA

| Dzień | 5.10.2024 | 6.10.2024 | 7.10.2024 | 8.10.2024 | 9.10.2024 | 10.10.2024 | 11.10.2024 | 12.10.2024 | 13.10.2024 | 14.10.2024 |
|--------------------|--|---|--|---|---|---|---|---|--|---|
| Śniadanie | Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z serkiem do smarowania (7), wędliną i pomidorem Herbata | Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego (1)z wędliną, twarogiem (7), sałatą i pomidorem Herbata | Jogurt naturalny (7) Kanapki(1) z wędliną, pomidorem Herbata | Jogurt naturalny (7) Kanapki (1)z białym serem (7) i pomidorem oraz dżemem Herbata | Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki (1)z serkiem typu bieluch (7) i pomidorem Herbata | Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z klopsiem do kanapek i duszona papryka Herbata | Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) pastą z białek jaj i twarogu (3,7) z sałatą oraz dżemem Herbata | Kanapki z pieczywa pszennego(1) z serkiem typu bieluch(7) i wędliną oraz pomidorem Herbata | Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z wędliną i serkiem typu bieluch(7), sałatą i ogórkiem Herbata | Jogurt naturalny(7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) wędliną i duszoną papryką oraz dżemem Herbata |
| Obiad | Zupa ziemniaczana (9) Spaghetti bolognese z mielonym mięsem i warzywami (1,9) (brokuł, kalafior) Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej) | Rosół z makaronem (1,9) Udko z kurczaka gotowane Ziemniaki (7) Gotowany brokuł Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej) | Krem z marchewki z kaszą manną (1,7,9) Filet z kurczaka duszony w sosie ziołowym Ziemniaki (7) Gotowana marchew z olejem Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej) | Krupnik (1,9) Potrawka z kurczaka z warzywami (1,7,9) ryż basmatti Buraczki tarte gotowane z jabłkiem Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej) | Minestrone z ziemniakami (1,7,9) Klops mięsno-warzywny (9) Kasza jęczmienna Brokuł gotowany Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej) | Zupa szpinakowa z zacierką (1,9) Pulpet drobiowo-wieprzowy duszony w sosie własnym Ziemniaki (7) Gotowane warzywa (brokuł, kalafior, marchew) z olejem Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej) | Zupa kalafiorowa z ryżem (1,7,9) Miruna pieczona w piekarniku Ziemniaki (7) Duszone warzywa z ryby po grecku (marchew, pietruszka) Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej) | Zupa pomidorowa z makaronem (1,9) Chilli con carne drobiowe z warzywami Ryż basmatti Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej) | Grysikowa (1,9) Pierś z kurczaka w sosie pomidorowym (7) Ziemniaki (7) Duszony szpinak Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej) | Krem z warzyw korzeniowych z grzankami (1,9) Makaron z serem białym na słdko z sosem jogurtowo-owocowym (1,7) Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej) |
| Kolacja | Kanapki (1)z wędliną i duszona papryką Herbata | Kanapki (1)z pieczonym pasztetem z warzywami (3,9) Herbata | Kanapki(1) z pastą z twarogu i szprota z duszoną papryką (4,7) Herbata | Kanapki (1)z pieczywa mieszanego z wędliną i kawałki gotowanej marchewki Herbata | Kanapki (1)z pieczywa mieszanego z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz duszone warzywa Herbata | Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z serkiem typu bieluch(7) oraz pomidorem Herbata | Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą z twarogu(7) i duszonego pomidora Herbata | Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pasta twarogową z natką pietruszki(7) i duszonym szpinakiem Herbata | Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pasztetem pieczonym(3,9) oraz wędliną oraz ogórkiem kiszonym Herbata | Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z serem białym(7) i pomidorem Herbata |
| Posiłek nocny | Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9) | Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9) | Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9) | Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9) | Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9) | Wafle ryżowe + pasta z warzyw | Wafle ryżowe + pasta z warzyw | Wafle ryżowe + pasta z warzyw | Wafle ryżowe + pasta z warzyw | Wafle ryżowe + pasta z warzyw |
| Składniki odżywcze | KALORIE 2154 KCAL BIAŁKO – 99g WĘGLOWODAN Y – 330,6g W TYM CUKRY – 29,3g TŁUSZCZE – 54,5g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 14,8g BŁONNIK – 39,4g SÓL – 6,1 | KALORIE 2215 KCAL BIAŁKO – 99,1g WĘGLOWODAN Y – 329,1g W TYM CUKRY – 29,6g TŁUSZCZE – 64,3g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 14,9g BŁONNIK – 39,2g SÓL – 5,5g | KALORIE 2294 KCAL BIAŁKO – 99,2g WĘGLOWODAN Y – 339,4g W TYM CUKRY – 32,8g TŁUSZCZE – 67,8g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 19,1g BŁONNIK – 36,9g SÓL – 5,8 | KALORIE 2126 KCAL BIAŁKO – 77,8g WĘGLOWODAN Y – 338,3g W TYM CUKRY – 31,8g TŁUSZCZE – 57,8g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 10g BŁONNIK – 31g SÓL – 4,9g | KALORIE 2473 KCAL BIAŁKO – 98,8g WĘGLOWODAN Y – 365g W TYM CUKRY – 33,1g TŁUSZCZE – 76,1g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 18,9g BŁONNIK – 37,4g SÓL – 5,7g | KALORIE 2180 KCAL BIAŁKO – 96g WĘGLOWODAN Y – 328,3g W TYM CUKRY – 33,6g TŁUSZCZE – 60,2g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 20,3g BŁONNIK – 37,2g SÓL – 5g | KALORIE 2055 KCAL BIAŁKO – 76,7g WĘGLOWODAN Y – 323,1g W TYM CUKRY – 30,3g TŁUSZCZE – 56,7g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 19,8g BŁONNIK – 35,6g SÓL – 4,4g | KALORIE 2145 KCAL BIAŁKO – 99,5g WĘGLOWODAN Y – 328,6g W TYM CUKRY – 26,8g TŁUSZCZE – 54,7g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 19,9g BŁONNIK – 29g SÓL – 5g | KALORIE 2352 KCAL BIAŁKO – 105,7g WĘGLOWODAN Y – 338,6g W TYM CUKRY – 31,3g TŁUSZCZE – 72,6g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 21,6g BŁONNIK – 38,6g SÓL – 5,7g | KALORIE 2156 KCAL BIAŁKO – 78g WĘGLOWODAN Y – 358,8g W TYM CUKRY – 33,4g TŁUSZCZE – 51,3g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 21,5g BŁONNIK – 32,4g SÓL – 6g |

DIETA Z ORGANICZONĄ ZAWARTOŚCIĄ ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| Dzień | 5.10.2024 | 6.10.2024 | 7.10.2024 | 8.10.2024 | 9.10.2024 | 10.10.2024 | 11.10.2024 | 12.10.2024 | 13.10.2024 | 14.10.2024 |
|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|
| Śniadanie | Jogurt naturalny Kanapki z pieczywa graham (1) z serkiem do smarowania, wędliną i pomidorem Herbata | Jogurt naturalny Kanapki z pieczywa graham (1) z wędliną, żółtym serem, sałata i pomidorem Herbata | Jogurt naturalny Kanapki (1) z wędliną, pomidorem Herbata | Jogurt naturalny Kanapki (1) z serem żółtym i pomidorem Herbata | Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki (1)z serkiem topionym i pomidorem Herbata | Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z klopsiem do kanapek i sałatka z pomidora z ogórkiem Herbata | Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) pastą jajeczno-twarogową (3,7) z ogórkiem Herbata | Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem typu bieluch(7) i wędliną oraz pomidorem Herbata | Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną i serem żółtym(7), sałata i ogórkiem Herbata | Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) wędliną i papryką Herbata |
| Obiad | Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Spaghetti bolognese z mielonym mięsem i warzywami (1,9) (brokuł, kalafior) Kompot owocowy Owoc | Rosół z makaronem (1,9) Udko z kurczaka pieczone Ziemniaki (7) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy Owoc | Zupa fasolowa z makaronem (1,6,9) Kotlet jajeczny (1,3) Ziemniaki (7) Surówki z marchewki i chrzanu Kompot owocowy Owoc | Krupnik Potrawka z kurczaka z warzywami (1,7,9) ryż basmatti Buraczki tarte z jabłkiem Kompot owocowy Owoc | Minestrone z ziemniakami (1,7,9) Klops mięsno-warzywny (9) Kasza jęczmienna Brokuł gotowany Kompot owocowy Owoc | Zupa szpinakowa z zacierką (1,9) Kotlet drobiowy (1) Ziemniaki (7) Surówka typu colesław Kompot owocowy Owoc | Zupa kalafiorowa z ryżem (1,7,9) Miruna pieczona w piekarniku Ziemniaki (7) Surówka z kiszzonej kapusty Kompot owocowy Owoc | Zupa pomidorowa z makaronem (1,9) Chili con carne ze schabem i warzywami Ryż basmatti Kompot owocowy Owoc | Grysikowa (1,9) Pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (7) Ziemniaki (7) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy Owoc | Krem z warzyw korzeniowych i soczewicy z grzankami (1,6,9) Spaghetti bolognese z mięsa drobiowego (1) Gotowany kalafior Kompot owocowy Owoc |
| Kolacja | Kanapki (1)z wędliną i papryką Herbata | Kanapki(1) z pieczonym pasztetem z warzywami (3,9) Herbata | Kanapki(1) z pastą z twarogu i szprota z ogórkiem (4,7) Herbata | Kanapki(1) z pieczywa mieszanego z wędliną i rzodkiewka | Kanapki (1)z pieczywa mieszanego z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz ogórkiem | Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem typu bieluch(7) oraz pomidorem Herbata | Kanapki z pieczywa graham(1) z hummusem pomidorowym(6) i papryka Herbata | Kanapki z pieczywa graham(1) z pasta twarogową(7) ze szczypiorkiem i pomidorem Herbata | Kanapki z pieczywa graham(1) z pasztetem pieczonym(3,9) oraz jajkiem na twardo(3) oraz ogórkiem kiszonym Herbata | Kanapki z pieczywa graham(1) z serem żółtym(7), sałata i pomidorem Herbata |
| Posiłek nocny | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8) | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8) | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8) | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8) | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8) | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8) | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8) | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8) | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8) | Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8) |
| Składniki odżywcze | KALORIE 2218 KCAL BIAŁKO – 110,4g WĘGLOWODAN Y – 332,8g W TYM CUKRY – 21,9g TŁUSZCZE – 57,3g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 10,7g BŁONNIK – 43,4g SÓL – 6,8 | KALORIE 2207 KCAL BIAŁKO – 99,4g WĘGLOWODAN Y – 313,6g W TYM CUKRY – 26,6g TŁUSZCZE – 71,7g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 16,5g BŁONNIK – 46,9g SÓL – 5,7g | KALORIE 2360 KCAL BIAŁKO – 98,7g WĘGLOWODAN Y – 353,4g W TYM CUKRY – 23,4g TŁUSZCZE – 71,7g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 19,4g BŁONNIK – 50,5g SÓL – 5,2g | KALORIE 2148 KCAL BIAŁKO – 100,2g WĘGLOWODAN Y – 334,6g W TYM CUKRY – 21,6g TŁUSZCZE – 54g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 12,3g BŁONNIK – 42,6g SÓL – 6,9 | KALORIE 2394 KCAL BIAŁKO – 94,1g WĘGLOWODAN Y – 346,5g W TYM CUKRY – 24,8g TŁUSZCZE – 79,2g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 19,5g BŁONNIK – 46,2g SÓL – 4,5g | KALORIE 2085 KCAL BIAŁKO – 92g WĘGLOWODAN Y – 299,6g W TYM CUKRY – 33,2g TŁUSZCZE – 67,3g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 21,8g BŁONNIK – 47,5g SÓL – 4,1g | KALORIE 2034 KCAL BIAŁKO – 72,3g WĘGLOWODAN Y – 300,7g W TYM CUKRY – 33,9g TŁUSZCZE – 68,5g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 22,7g BŁONNIK – 44,9g SÓL – 5,2g | KALORIE 2266 KCAL BIAŁKO – 112,7g WĘGLOWODAN Y – 335,8g W TYM CUKRY – 34,6g TŁUSZCZE – 64,8g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 22,2g BŁONNIK – 44,7g SÓL – 5,1g | KALORIE 2295 KCAL BIAŁKO – 108,1g WĘGLOWODAN Y – 313,7g W TYM CUKRY – 29,4g TŁUSZCZE – 77,5g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 25,2g BŁONNIK – 46,2g SÓL – 5,5g | KALORIE 2329 KCAL BIAŁKO – 103,2g WĘGLOWODAN Y – 350,2g W TYM CUKRY – 33,4g TŁUSZCZE – 66,2g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 24,9g BŁONNIK – 42,2g SÓL – 6,6g |

SPIS ALERGENÓW:

1. GLUTEN
2. SKORUPIAKI i produkty pochodne
3. JAJA i produkty pochodne
4. RYBY i produkty pochodne
5. ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
6. SOJA i produkty pochodne
7. MLEKO i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
8. ORZECHY
9. SELER i produkty pochodne
10. GORCZYCA i produkty pochodne
11. NASIONA SEZAMU i produkty pochodne
12. DWUTLENEK SIARKI
13. ŁUBIN i produkty pochodne
14. MIĘCZAKI i produkty pochodne