

DIETA PODSTAWOWA

Dzień	4.03.2025	5.03.2025	6.03.2025	7.03.2025	8.03.2025	9.03.2025	10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025
Śniadanie	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 klopsiem 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), sałatą i ogórkiem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną i papryką oraz dżemem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z twarogu(7) i ogórek Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną i sałatką z pomidorem i ogórka Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem typu bieluch(7) i papryką Herbata
Obiad	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) Jajko gotowane w sosie musztardowym (3,10) Ziemniaki gotowane (7) 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	Grysikowa (1,9) Pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (7) Ziemniaki(7) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy Owoc	Krem z dynią i soczewicy z szankami (1,6,9) Makaron z serem białym na słodko z sosem jogurtowo-owocowym (1,7) Kompot owocowy Owoc	Zupa ogórkowa z ryżem (9) Kotlet po parysku (1,7) Ziemniaki (7) Szpinak duszony Kompot owocowy Owoc	Krem z brokułów z ziemniakami (9) Pieczeń z mielonego mięsa wieprzowego w sosie warzywnym(9) Kasza jęczmienna Tarta marchewka Kompot owocowy Owoc	Jarzynowa z ryżem (9) Balotyna z kurczaka z warzywami w sosie własnym(9) Ziemniaki (7) Surówka z kapusty pekińskiej Kompot owocowy Owoc
Kolacja	Kanapki z pieczywa mieszanego (1)z wędliną i rzodkiewka	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z 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 papryka 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), sałatą i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z klopsiem pieczonym i papryką herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą z twarogu oraz szprotą (4,7) i ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z wędliną i pomidorem Herbata
Posiłek nocny	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)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)
Składniki odżywcze	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 2256 KCAL BIAŁKO – 93,2g WĘGLOWODAN Y – 354,5g W TYM CUKRY – 28,2g TŁUSZCZE – 77,3g 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 – 19,9g 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 – 31,6g TŁUSZCZE – 71,5g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 29,8g 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	KALORIE - 2195 KCAL BIAŁKO – 97,9g WĘGLOWODAN Y – 319,7g W TYM CUKRY – 29,3g TŁUSZCZE – 66,1g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 20,7g BŁONNIK – 37,8g SÓL – 6,1g	KALORIE - 2406 KCAL BIAŁKO – 100,4g WĘGLOWODAN Y – 365g W TYM CUKRY – 30,3g TŁUSZCZE – 69,1g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 20,6g BŁONNIK – 41,5g SÓL – 5,4g	KALORIE - 2213 KCAL BIAŁKO – 93,9g WĘGLOWODAN Y – 341,4g W TYM CUKRY – 36,7g TŁUSZCZE – 61g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 24,7g BŁONNIK – 40,9g SÓL – 5,4g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień	4.03.2025	5.03.2025	6.03.2025	7.03.2025	8.03.2025	9.03.2025	10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025
Śniadanie	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	Jogurt naturalny(7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z pastą z twarogu(7) i warzyw (gotowana marchew, burak) Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa pszennego(1) z serkiem typu bieluch(7) i pomidorem Herbata
Obiad	Krupnik (1,9) Potrawka z kurczaka z warzywami (1,7,9) ryż basmati Buraczki tarte gotowane z jabłkiem Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Minestrone z ziemniakami (1,7,9) Jajko gotowane w sosie koperkowym (3,7) Ziemniaki gotowane (7) 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 basmati Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Grycikowa (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 słodko z sosem jogurtowo-owocowym (1,7) Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa ogórkowa z ryżem (9) Duszony filet z kurczaka w sosie ziołowym Ziemniaki (7) Szpinak duszony Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Krem z brokułów z ziemniakami (9) Pieczeń z mielonego mięsa wieprzowego w sosie własnym(9) Ziemniaki (7) Duszona cukinia Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Jarzynowa z ryżem (9) Balotyna z kurczaka z warzywami w sosie własnym(9) Ziemniaki (7) Duszona cukinia Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)
Kolacja	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 pastą 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	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z klopsiem pieczonym i pieczoną papryką herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą z twarogu oraz szprota(4,7) i duszona marchewką Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z wędliną i pomidorem Herbata
Posiłek nocny	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	Wafle ryżowe + pasta z warzyw	Wafle ryżowe + pasta z warzyw	Wafle ryżowe + pasta z warzyw
Składniki odżywcze	KALORIE 2126 KCAL BIAŁKO – 77,8g WĘGLOWODANY – 338,3g W TYM CUKRY – 31,8g TŁUSZCZE – 57,8g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 10g BŁONNIK – 31g SÓL – 4,9g	KALORIE 2290 KCAL BIAŁKO – 98,8g WĘGLOWODANY – 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 WĘGLOWODANY – 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 WĘGLOWODANY – 323,1g W TYM CUKRY – 33,6g TŁUSZCZE – 56,7g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 19,8g BŁONNIK – 35,6g SÓL – 4,4g	KALORIE 2145 KCAL BIAŁKO – 99,5g WĘGLOWODANY – 328,6g W TYM CUKRY – 33,4g TŁUSZCZE – 54,7g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 19,9g BŁONNIK – 29g SÓL – 5g	KALORIE 2352 KCAL BIAŁKO – 105,7g WĘGLOWODANY – 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 WĘGLOWODANY – 358,8g W TYM CUKRY – 29,7g TŁUSZCZE – 51,3g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 21,5g BŁONNIK – 32,4g SÓL – 6g	KALORIE 2195 KCAL BIAŁKO – 96,8g WĘGLOWODANY – 321,7g W TYM CUKRY – 29,7g TŁUSZCZE – 65g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 20,5g BŁONNIK – 33,2g SÓL – 8g	KALORIE 2409 KCAL BIAŁKO – 103,7g WĘGLOWODANY – 380,6g W TYM CUKRY – 35,6g TŁUSZCZE – 61,4g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 21,2g BŁONNIK – 41,2g SÓL – 6,6g	KALORIE 2198 KCAL BIAŁKO – 94,2g WĘGLOWODANY – 342,8g W TYM CUKRY – 31,1g TŁUSZCZE – 57,8g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 24,3g BŁONNIK – 34,4g SÓL – 7,4g

DIETA Z ORGANICZONĄ ZAWARTOŚCIĄ ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dzień	4.03.2025	5.03.2025	6.03.2025	7.03.2025	8.03.2025	9.03.2025	10.03.2025	11.03.2025	12.03.2025	13.03.2025
Śniadanie	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 klopssem 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), sałatą i ogórkiem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) wędliną i papryką Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham (1) pastę z twarogu(7) i ogórka Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa graham(1) wędliną i sałatką z pomidorami i ogórka Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem typu bieluch(7) i papryką Herbata
Obiad	Krupnik Potrawka z kurczaka z warzywami (1,7,9) ryż basmatti Buraczki tarte z jabłkiem Kompot owocowy Owoc	Minestrone z ziemniakami (1,7,9) Jajko gotowane w sosie musztardowym (3,10) Ziemniaki gotowane (7) Brokuł gotowany Kompot owocowy Owoc	Zupa szpinakowa z zacierką (1,9) Kotlet drobiowy (1) Ziemniaki (7) Surówka typu coleslaw Kapusty 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	Grycikowa (1,9) Piersz 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	Zupa ogórkowa z ryżem (9) Duszony filet w sosie ziołowym(1,7) Ziemniaki (7) Szpinak duszony Kompot owocowy Owoc	Krem z brokułów z ziemniakami (9) Pieczeń z mielonego mięsa wieprzowego w sosie warzywnym(9) Kasza jęczmienna Tarta marchewka Kompot owocowy Owoc	Jarzynowa z ryżem (9) Balotyna z kurczaka z warzywami w sosie własnym(9) Ziemniaki(7) Surówka z kapusty pekińskiej Kompot owocowy Owoc
Kolacja	Kanapki (1) z pieczywa mieszane z wędliną i rzodkiewką	Kanapki (1) z pieczywa mieszane 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 papryką Herbata	Kanapki z pieczywa graham(1) z pastą 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), sałatą i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa graham(1) z klopssem pieczonym i papryką herbata	Kanapki z pieczywa graham(1) z pastą z twarogu oraz szprota(4,7) i ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną i pomidorem Herbata
Posiłek nocny	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)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (5,8)
Składniki odżywcze	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 2254 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	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	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	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	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	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	KALORIE 2113 KCAL BIAŁKO – 96g WĘGLOWODAN Y – 304,5g W TYM CUKRY – 29g TŁUSZCZE – 65,8g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 26,6g BŁONNIK – 42,9g	KALORIE 2365 KCAL BIAŁKO – 99,9g WĘGLOWODAN Y – 356,6g W TYM CUKRY – 31g TŁUSZCZE – 69,3g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 26,4g BŁONNIK – 46,3g	KALORIE 2169 KCAL BIAŁKO – 93,3g WĘGLOWODAN Y – 332,5g W TYM CUKRY – 30,6g TŁUSZCZE – 61,2g W TYM NASYCONE KW. TŁUSZCZOWE – 24,7g BŁONNIK – 45,4g

		SÓL – 4,5g	SÓL – 4,1g	SÓL – 5,2g	SÓL – 5,1g	SÓL – 5,5g	SÓL – 6,6g	SÓL – 7,1g	SÓL – 6,3g	SÓL – 7,3g
--	--	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

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