

DIETA PODSTAWOWA

Dzień	2.06.2025	3.06.2025	4.06.2025	5.06.2025	6.06.2025	7.06.2025	8.06.2025	9.06.2025	10.06.2025	11.06.2025
Śniadanie	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną i papryką oraz dżemem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z pastą z twarogu(7) i ogórek Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną i sałatką z pomidoram i ogórka Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem typu wędliną i sałatką z papryką Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z hummusem(6) oraz ogórkiem zielony oraz dżemem Herbata	Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem topionym(7) i wędliną oraz sałata i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną i serem żółtym(7), sałata i ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa graham z serkiem do smarowania, wędliną i pomidorem Herbata (1,7)	Jogurt naturalny Kanapki z wędliną, sałata i pomidorem Herbata (1,7)	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa graham(1) z serem topionym (7) i pomidorem Herbata
Obiad	Krem z dynią i soczewicy z grzankami (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	Barszcz ukraiński z fasolą (9) Dorsz pieczony Ziemniaki (7) Gotowane warzywa (kalafior, brokuł) Kompot owocowy Owoc	Zupa koperkowa z ryżem (1,9) Pulpeciki z indyka w sosie własnym Makaron ze szpinakiem (1) Buraczki tarte Kompot owocowy Owoc	Grysikowa (1,9) Pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (7) Ziemniaki(7) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy Owoc	Zupa z soczewicy z ziemniakami (6,9) Ryż z jabłkiem duszonym i sosem jogurtowym(7) Kompot owocowy Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem(1,9) Kotlet mielony pieczony(1) Gotowane Ziemniaki(7) Surówka z kapusty pekińskiej Kompot owocowy Owoc	Zupa jarzynowa z ziemniakami (9) Gulasz wieprzowy duszony (1,9) Gotowana Kasza jęczmienna Buraczki tarte Kompot owocowy Owoc
Kolacja	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z serem żółtym (7), sałata i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z kłosem pieczonym i papryką herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą z twarogu oraz szprota (4,7) i ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z wędliną i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą jajeczno-twarogową(3,7) i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą z twarogu i rzodkiewki (7) oraz z ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z pasztetem pieczonym(3,9) oraz jajkiem na twardo (3) oraz ogórkiem kiszonym Herbata	Kanapki z chleba mieszanego (1)z pastą z twarogu (7) ze szczypiorkiem Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego (1)z pastą ze szptryta i twarogu (4,7)oraz rzodkiewką Herbata	Kanapki z pieczywa mieszanego(1) z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz ogórkiem Herbata
Posiłek nocny	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 (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)
Składniki odżywcze	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	KALORIE - 2177 KCAL BIAŁKO – 89,5g WĘGLOWODAN Y – 331,3g W TYM CUKRY – 33,5g TŁUSZCZE – 62,5g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 20,7g BŁONNIK – 42,4g SÓL – 4,7g	KALORIE - 2385 KCAL BIAŁKO – 97,9g WĘGLOWODAN Y – 337,8g W TYM CUKRY – 28,5g TŁUSZCZE – 76,6g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 26g BŁONNIK – 41,4g SÓL – 5,4g	KALORIE - 2323 KCAL BIAŁKO – 108,8g WĘGLOWODAN Y – 330g W TYM CUKRY – 28,7g TŁUSZCZE – 71,5g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 29,8g BŁONNIK – 40,8g SÓL – 5,6g	KALORIE 2122 KCAL BIAŁKO – 74,7g WĘGLOWODAN Y – 346,9g W TYM CUKRY – 32,5g TŁUSZCZE – 56,3g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 15g BŁONNIK – 40,5g SÓL – 4,6g	KALORIE 2130 KCAL BIAŁKO – 96,9g WĘGLOWODAN Y – 321,2g W TYM CUKRY – 30,2g TŁUSZCZE – 59,3g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 13,4g BŁONNIK – 38g SÓL – 5,4g	KALORIE 2341 KCAL BIAŁKO – 101,6g WĘGLOWODAN Y – 364g W TYM CUKRY – 30,2g TŁUSZCZE – 60,1g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 16,2g BŁONNIK – 39,2g SÓL – 4,5g

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień	2.06.2025	3.06.2025	4.06.2025	5.06.2025	6.06.2025	7.06.2025	8.06.2025	9.06.2025	10.06.2025	11.06.2025
Śniadanie	Jogurt naturalny(7) Knapki z pieczywa pszennego(1) wędliną i duszoną papryką oraz dżemem Herbata	Jogurt naturalny(7) Knapki z pieczywa pszennego(1) z pastą z twarogu(7) i warzyw (gotowana marchew, burak) Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Knapki z pieczywa pszennego(1) wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Knapki z pieczywa pszennego(1) z serkiem typu bieluch(7) i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Knapki z pieczywa pszennego(1) z pastą z tuńczyka i twarogu(4,7) oraz duszoną marchewką oraz dżemem Herbata	Knapki z pieczywa pszennego(1) z serkiem typu bieluch(7) i wędliną oraz pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Knapki z pieczywa pszennego(1) z wędliną i serkiem typu bieluch(7), sałatą i ogórkiem Herbata	Knapki z pieczywa pszennego(1) z serkiem do smarowania (7), wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Knapki z pieczywa pszennego (1)z wędliną, sałatą i pomidorem Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Knapki z pieczywa pszennego (1)z serkiem białym do smarowania(7) i pomidorem Herbata
Obiad	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 filec 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 warzywnym(9) Kasza jęczmienna Gotowana marchewka z olejem 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)	Barszcz ukraiński bez fasoli (9) Dorsz pieczony Ziemniaki (7) Gotowane warzywa (kalafior, brokuł) Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa koperkowa z ryżem (1,9) Pulpeciki z indyka w sosie własnym Makaron ze szpinakiem (1) Buraczki gotowane tarte 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)	Zupa z jarzynowa z ziemniakami (9) Ryż z jabłkiem i sosem jogurtowym (7) Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,9) Pulpet wieprzowy gotowany (1) Ziemniaki (7) Sałatka z gotowanej marchewki z olejem Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (9) Gulasz wieprzowy(1,9) Kasza jęczmienna Buraczki tarte gotowane Kompot owocowy Owoc (po obróbce termicznej)
Kolacja	Knapki z pieczywa mieszanego(1) z serem białym(7) i pomidorem Herbata	Knapki z pieczywa mieszanego(1) z klopsiem pieczonym i pieczoną papryką herbata	Knapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą z twarogu oraz szprota(4,7) i duszona marchewką Herbata	Knapki z pieczywa mieszanego(1) z wędliną i pomidorem Herbata	Knapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą z białek jaj i twarogu(3,7) oraz pomidorem Herbata	Knapki z pieczywa mieszanego(1) z pastą z twarogu i marchewki (7) Herbata	Knapki z pieczywa mieszanego(1) z pasztetem pieczonym(3,9) oraz wędliną oraz ogórkiem kiszonym Herbata	Knapki z chleba mieszanego (1) z pastą z twarogu (7)z gotowanymi warzywami Herbata	Knapki z pieczywa mieszanego (1)z pastą ze szprota i twarogu z duszoną(4,7) marchewką i cukinią Herbata	Knapki z pieczywa mieszanego (1) z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz sałatą Herbata
Posiłek nocny	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 (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)	Wafle ryżowe + pasta z warzyw (9)
Składniki odżywcze	KALORIE 2156 KCAL BIAŁKO – 78g WĘGLOWODANY – 358,8g W TYM CUKRY – 33,4g TŁUSZCZE – 51,3g W TYM NASYCONY 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 NASYCONY 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 NASYCONY 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 NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 24,3g BŁONNIK – 34,4g SÓL – 7,4g	KALORIE 2131 KCAL BIAŁKO – 87,3g WĘGLOWODANY – 338,2g W TYM CUKRY – 33g TŁUSZCZE – 55,5g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 21,8g BŁONNIK – 37,4g SÓL – 7,2g	KALORIE 2391 KCAL BIAŁKO – 97,1g WĘGLOWODANY – 346,7g W TYM CUKRY – 28g TŁUSZCZE – 72,6g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 27,1g BŁONNIK – 35,6g SÓL – 7,3g	KALORIE 2352 KCAL BIAŁKO – 105,7g WĘGLOWODANY – 338,6g W TYM CUKRY – 31,3g TŁUSZCZE – 72,6g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 21,6g BŁONNIK – 38,6g SÓL – 5,7g	KALORIE 2178 KCAL BIAŁKO – 78,1g WĘGLOWODANY – 357,7g W TYM CUKRY – 31,2g TŁUSZCZE – 55,2g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 11,6g BŁONNIK – 31,5g SÓL – 4,8	KALORIE 2242 KCAL BIAŁKO – 92,9g WĘGLOWODANY – 336,5g W TYM CUKRY – 32,5g TŁUSZCZE – 66,1g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 15,6g BŁONNIK – 37,8g SÓL – 5,6g	KALORIE 2469 KCAL BIAŁKO – 104,1g WĘGLOWODANY – 386,7g W TYM CUKRY – 30,4g TŁUSZCZE – 65g W TYM NASYCONY KW. TŁUSZCZOWE – 15,4g BŁONNIK – 40,2g SÓL – 4,6g

DIETA Z ORGANICZONĄ ZAWARTOŚCIĄ ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dzień	2.06.2025	3.06.2025	4.06.2025	5.06.2025	6.06.2025	7.06.2025	8.06.2025	9.06.2025	10.06.2025	11.06.2025
Śniadanie	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 pomidorom i ogórka Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem typu bieluch(7) i papryką Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham (1)z hummusem(6) oraz ogórkiem zielony Herbata	Kanapki z pieczywa graham(1) serkiem topionym(7) i wędliną oraz sałatą i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny (7) Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną i serem żółtym(7), sałatą i ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa graham(1) z serkiem do smarowania, wędliną i pomidorem Herbata	Jogurt naturalny Kanapki (1) z wędliną, sałatą i pomidorem Herbata	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kanapki z pieczywa graham (1) z serem topionym i pomidorem Herbata
Obiad	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	Barszcz ukraiński z fasolą (9) Dorsz pieczony Ziemniaki (7) Gotowane warzywa (kalafior, brokuł) Kompot owocowy Owoc	Zupa koperkowa z ryżem (1,9) Pulpeciki z indyka w sosie własnym Makaron ze szpinakiem (1) Buraczki tarte Kompot owocowy Owoc	Grysikowa (1,9) Pierś z kurczaka w sosie pieczarkowym (7) Ziemniaki (7) Surówka wielowarzywna Kompot owocowy Owoc	Zupa z soczewicy z ziemniakami (6,9) Zrazik z piersi kurczaka (1) ryż basmati Surówka z kiszzonego ogórka Kompot owocowy Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem (1,9) Kotlet mielony (1) Ziemniaki (7) Surówka z kapusty pekińskiej Kompot owocowy Owoc	Zupa jarzynowa z ziemniakami (9) Gulasz wieprzowy (1,9) Kasza jęczmienna Buraczki tarte Kompot owocowy Owoc
Kolacja	Kanapki z pieczywa graham(1) z serem żółtym(7), sałatą i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa graham(1) z klopsiem pieczonym i papryką herbata	Kanapki z pieczywa graham(1) z pastą z twarogu oraz szprotą(4,7) i ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa graham(1) z wędliną i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa graham(1) z pastą jajeczno-twarogową(3,7) i pomidorem Herbata	Kanapki z pieczywa graham(1) z pastą z twarogu i rzodkiewki(7) oraz z ogórkiem Herbata	Kanapki z pieczywa graham(1) z pasztetem pieczonym(3,9) oraz jajkiem na twardo(3) oraz ogórkiem kiszonym Herbata	Kanapki (1)z chleba graham z pastą z twarogu ze szczypiorkiem (7) Herbata	Kanapki (1)z pieczywa graham z pastą ze szprotą i twarogu oraz rzodkiewką (4,7) Herbata	Kanapki (1)z pieczywa mieszanego z wędliną i serkiem do smarowania (7) oraz ogórkiem Herbata
Posiłek nocny	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 (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)	Wafle ryżowe + pasta ze słonecznika (8)
Składniki odżywcze	KALORIE 2329 KCAL BIAŁKO – 103,2g WĘGLOWODAN Y – 350,2g W TYM CUKRY – 33,4g TŁUSZCZE – 66,2g W TYM NASYCONIE 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 NASYCONIE 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 NASYCONIE 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 NASYCONIE KW. TŁUSZCZOWE – 24,7g BŁONNIK – 45,4g	KALORIE 2193 KCAL BIAŁKO – 94,2g WĘGLOWODAN Y – 325,6g W TYM CUKRY – 31,6g TŁUSZCZE – 66,1g W TYM NASYCONIE KW. TŁUSZCZOWE – 23g BŁONNIK – 50,5g	KALORIE 2339 KCAL BIAŁKO – 97,3g WĘGLOWODAN Y – 328,8g W TYM CUKRY – 29,4g TŁUSZCZE – 76,7g W TYM NASYCONIE KW. TŁUSZCZOWE – 23g BŁONNIK – 45,7g	KALORIE 2295 KCAL BIAŁKO – 108,1g WĘGLOWODAN Y – 313,7g W TYM CUKRY – 24,6g TŁUSZCZE – 77,5g W TYM NASYCONIE KW. TŁUSZCZOWE – 25,2g BŁONNIK – 46,2g	KALORIE 2227 KCAL BIAŁKO – 95,2g WĘGLOWODAN Y – 325,3g W TYM CUKRY – 24,6g TŁUSZCZE – 69,9g W TYM NASYCONIE KW. TŁUSZCZOWE – 15,6g BŁONNIK – 47,9g	KALORIE 2128 KCAL BIAŁKO – 99g WĘGLOWODAN Y – 313,2g W TYM CUKRY – 25,5g TŁUSZCZE – 62,6g W TYM NASYCONIE KW. TŁUSZCZOWE – 12,5g BŁONNIK – 43,8g	KALORIE 2269 KCAL BIAŁKO – 106,6g WĘGLOWODAN Y – 356,9g W TYM CUKRY – 23,3g TŁUSZCZE – 56,7g W TYM NASYCONIE KW. TŁUSZCZOWE – 14,2g BŁONNIK – 47,5g

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

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