

Jadłospis za okres od dnia 2023-12-29 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2023-12-29 piątek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g Serek truskawkowy 60 g (MLE) ogórek św. 70 g banan 120 g Herbata z cytryną 250 ml		Pieczarkowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) pomidory 70 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 425,7 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodny przyswajalne [g] 319,6 suma cukrów prostych [g] 111,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 4,8
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g Serek truskawkowy 60 g (MLE) banan 120 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml sok pomidorowy 150ml 300 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Dżem 25 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 362,6 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodny przyswajalne [g] 350 suma cukrów prostych [g] 125 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sól [g] 5,1
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Serek homogenizowany naturalny 150 g ogórek św. 70 g Jabłka 120 g Herbata b/cukru 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony z ryby 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 130 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 70 g Kielbasa połędwica 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 007,6 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodny przyswajalne [g] 233,3 suma cukrów prostych [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-29 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-29 piątek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g sałata 30 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml	banan 120 g	Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 765,2 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodny przyswajalne [g] 253,1 suma cukrów prostych [g] 96,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sól [g] 3,1
2023-12-30 sobota	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa tyrolska 40 g Skyr naturalny 150 g papryka 80 g Jabłka 120 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Pieczeń wieprzowa w sosie 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 130 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta warzywna 80 g ser żółty 30 g (MLE) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 088,5 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodny przyswajalne [g] 261,1 suma cukrów prostych [g] 80,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 6,6
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa tyrolska 40 g Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek truskawkowy 60 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 078,8 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodny przyswajalne [g] 276,3 suma cukrów prostych [g] 85,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sól [g] 6,4
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g pomidory 70 g Skyr naturalny 150 g Kakao na mleku b/cukru 250 g (MLE) Jabłka 120 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroz.b/cukru 250 ml Ziemniaki 250 g		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g (MLE) ogórki kiszane 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 699,4 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodny przyswajalne [g] 213,7 suma cukrów prostych [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-29 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-30 sobota	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Skyr naturalny 150 g pomidory 70 g Kakao na mleku dzieci 200 g (MLE)	Bułka Kielecka 25 g (GLU) Dżem 15 g	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos pietruszkowy 150 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń słodzony 150 ml (MLE)	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek truskawkowy 60 g (MLE) Pasta warzywna 80 g Herbata z cytryną 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 992 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodny przyswajalne [g] 266,5 suma cukrów prostych [g] 106,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 Sól [g] 6,2
2023-12-31 niedziela	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Serek Almette mini 30 g papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)		Zupa ryżowa 350 g (SEL) Udko pieczone 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SEL, GOR) Ser topiony 25 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 968,7 Białko ogółem [g] 67,6 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodny przyswajalne [g] 229,8 suma cukrów prostych [g] 57,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 7,4
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Serek Almette mini 30 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)		Zupa ryżowa 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 150 ml (GLU, SEL) Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml Ser topiony 25 g (MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 940,2 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodny przyswajalne [g] 249,2 suma cukrów prostych [g] 63,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,7 Sól [g] 4,9
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Serek Almette mini 30 g ogórki kiszzone 50 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)		Zupa ryżowa 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki 250 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Herbata b/cukru 250 ml Ser topiony 25 g (MLE) pomidory 70 g	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 706,7 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodny przyswajalne [g] 200,8 suma cukrów prostych [g] 43,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-29 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2023-12-31 niedziela	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Serek Almette mini 30 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Kisiel surówkowy 150 ml	Zupa ryżowa 350 g (SEL) Udko gotowane 120 g Sos jarzynowy 150 ml (GLU, SEL) Cwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Mus owocowo warzywny 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 681,8 Białko ogółem [g] 67,9 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodny przyswajalne [g] 221,6 suma cukrów prostych [g] 83,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,6 Sól [g] 5,4
	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g ser żółty 20 g (MLE) cykoria 30 g Mandarynka 80 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy manny z kalafiozem 350 g (GLU, SEL) Filet drobiowy panierowany 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 250 g Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 166,1 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodny przyswajalne [g] 282,9 suma cukrów prostych [g] 100,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 5,8
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g Jogurt Danio 1 szt (MLE) Mandarynka 80 g Kakao na mleku 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy manny z kalafiozem 350 g (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, SEL) Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 115,5 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodny przyswajalne [g] 297 suma cukrów prostych [g] 114,4 Błonnik pokarmowy [g] 20 Sól [g] 6,5
2024-01-01 poniedziałek	Cukrzykowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 50 g ser żółty 30 g (MLE) pomidory 60 g Mandarynka 80 g cykoria 30 g Kakao na mleku b/cukru 250 g (MLE)		Krupnik z kaszy manny z kalafiozem 350 g (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) Skyr naturalny 150 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 710,9 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodny przyswajalne [g] 210,2 suma cukrów prostych [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 7,3

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-29 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-01 poniedziałek	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Szynka wędzona 30 g Jogurt Danio 1 szt (MLE) cykoria 30 g Kakao na mleku dzieci 200 g (MLE)	Mandarynka 80 g	Krupnik z kaszy manny z kalafiozem 350 g (GLU, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Dżem 25 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 674,4 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodny przyswajalne [g] 236,6 suma cukrów prostych [g] 103,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,6 Sól [g] 6,9
2024-01-02 wtorek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Dżem 25 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) sałata 30 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z mięsem i kapustą 350 g (GLU, JAJ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa tyrolska 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 122,8 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodny przyswajalne [g] 298,3 suma cukrów prostych [g] 100,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 6,5
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Dżem 25 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) pomidory 60 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SEL) Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) pomidory 60 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 271,1 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodny przyswajalne [g] 327,9 suma cukrów prostych [g] 107,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-29 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-02 wtorek	Cukrzykowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Ser topiony 25 g (MLE) pomidory 60 g sałata 30 g Jogurt naturalny 150 g (MLE) Ser topiony 30 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 720,1 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodny przyswajalne [g] 205 suma cukrów prostych [g] 37,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sól [g] 6,6
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) pomidory 60 g sałata 30 g Jogurt naturalny 180 g (MLE) Dżem 25 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE)	Kisiel surówkowy 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	banan 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 200 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 832,6 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 83,6 Węglowodny przyswajalne [g] 430,7 suma cukrów prostych [g] 97,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,4 Sól [g] 5
2024-01-03 środa	Podstawowa	Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) pomidory 70 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Ogórkowa z ziemniakami 350ml 350 g (GLU, MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Gulasz wieprzowy 200ml 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 150 g		Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) ogórek św. 70 g sałata 30 g margaryna z omega 3 10 g	Jabłka 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 011,5 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodny przyswajalne [g] 275,4 suma cukrów prostych [g] 69,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 6,5
	Lekkostrawna	Zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) masło 82% 12,5 g (MLE) sałata 30 g pomidory 70 g Bułka Kielecka 100 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml		Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL)		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) sałata 30 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) pomidory 70 g	jabłka 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 046,3 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodny przyswajalne [g] 284,1 suma cukrów prostych [g] 74,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 4

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-29 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-03 środa	Cukrzykowa 3	Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Papryka konserwowa 40 g Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) sałata 30 g pomidory 70 g Herbata z cytryną 250 ml ser żółty 30 g (MLE)		Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) ogórek św. 70 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) margaryna z omega 3 10 g	Chleb razowy 30 g (GLU) pasztet sojowy 15 g (SOJ)	Wartość energetyczna[kcal] 1 726,7 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodny przyswajalne [g] 293,9 suma cukrów prostych [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 4,9
	Dziecięca	Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Zacierka na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Bułka Kielecka 60 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml masło 82% 12,5 g (MLE) sałata 30 g pomidory 70 g	Kisiel surówkowy 150 ml	Kalafiorowa z ziemniakami z mroz. 300 g (GLU, MLE, SEL) Gulasz drobiowy gotowany 200ml 200 g (GLU, MLE, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 130 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	dżem 25 g Bułka Kielecka 25 g (GLU)	twarożek zmiśowany 40 g (MLE) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Bułka Kielecka 60 g (GLU) pomidory 70 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 743,8 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 68,8 Węglowodny przyswajalne [g] 276,2 suma cukrów prostych [g] 82,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 6,3
2024-01-04 czwartek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) rzodkiewka 30 g Jabłka 120 g Herbata z cytryną 250 ml Dżem 25 g		Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 g (GLU, SEL) Kotlet schabowy 110 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 250 g Buraki oprószane 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Parówka wieprzowa winerka 70 g Ketchup 15 g sałata 30 g ogórek św. 70 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 326,6 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodny przyswajalne [g] 267,5 suma cukrów prostych [g] 82,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sól [g] 5,3
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 70 g Dżem 25 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Jabłka 120 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 55 g (SEL) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószane 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Parówka wieprzowa winerka 70 g pomidory 70 g sałata 30 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 297,4 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodny przyswajalne [g] 299,7 suma cukrów prostych [g] 97,5 Błonnik pokarmowy [g] 22 Sól [g] 6,1

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-29 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-04 czwartek	Cukrzykowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata b/cukru 250 ml Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) rzodkiewka 30 g Jabłka 120 g		Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany 55 g (SEL) Ziemniaki 250 g Buraki oprószone 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL)		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Parówka wieprzowa winerka 80 g sałata 30 g ogórek św. 70 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 833,7 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Węglowodny przyswajalne [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 7,7
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Herbata z cytryną 250 ml Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) rzodkiewka 30 g Jabłka 120 g Herbata z cytryną 250 ml	Ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ)	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 g (GLU, SEL) Schab gotowany 55 g (SEL) Buraki oprószone 130 g (GLU, MLE) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml sałata 30 g	Bułka Kielecka 50 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Parówka drobiowa 50 g pomidory 50 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 777,2 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Węglowodny przyswajalne [g] 361,5 suma cukrów prostych [g] 89,6 Błonnik pokarmowy [g] 15,3 Sól [g] 8,7
2024-01-05 piątek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Dżem 25 g Pasta warzywna 80 g papryka 70 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze śmietaną 350 g (MLE) Mus owocowo warzywny 1 szt Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Pasta z ryby wędzonej 60 g (RYB) Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Mandarynka 100 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ)	Skyr naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 052,9 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodny przyswajalne [g] 269,7 suma cukrów prostych [g] 106,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sól [g] 6,1
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem 25 g Pasta warzywna 80 g sałata 30 g pomidory 60 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze śmietaną 350 g (MLE) Mus owocowo warzywny 1 szt Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Mandarynka 100 g	Skyr naturalny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 320 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodny przyswajalne [g] 344,6 suma cukrów prostych [g] 104,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-29 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-05 piątek	Cukrzykowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Pasta warzywna 80 g papryka 70 g sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa drobiowa 40 g (SOJ) pomidory 70 g Herbata b/cukru 250 ml Mandarynka 100 g	Skyr naturalny 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 795,4 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodny przyswajalne [g] 219 suma cukrów prostych [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 5,2
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Dżem 25 g Pasta warzywna 80 g pomidory 60 g sałata 30 g Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Jarzynowa z ziemniakami z mroz. 350 g (GLU, MLE, SEL) Ryż ze śmietaną 250 g (MLE) Mus owocowo warzywny 1 szt Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 100 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Mandarynka 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 761,2 Białko ogółem [g] 59,9 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodny przyswajalne [g] 244,5 suma cukrów prostych [g] 121,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 4,3
2024-01-06 sobota	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g Serek homogenizowany naturalny 150 g ogórki kiszane 50 g Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany N 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g (MLE) Dżem 25 g papryka 70 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 435,9 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 89 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,6 Węglowodny przyswajalne [g] 442,5 suma cukrów prostych [g] 89,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 8,2
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 30 g Serek homogenizowany naturalny 150 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml Kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE)		Zalewajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Sos bazyliowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem 25 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 355,4 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodny przyswajalne [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 88,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-29 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-06 sobota	Cukrzykowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g Serek homogenizowany naturalny 150 g ogórki kiszane 50 g Herbata b/cukru 250 ml		Zalawajka z ziemniakami i wędzonką 350 g (GLU, MLE) Klops gotowany dieta 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 130 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g ser żółty 30 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) papryka 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 951,2 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodny przyswajalne [g] 211 suma cukrów prostych [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Sól [g] 7,7
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Serek homogenizowany naturalny 150 g pomidory 60 g Kasza manna na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml	Herbatniki 20 g (GLU)	Zalawajka z ziemniakami i wędzonką 250 g (GLU, MLE) Klops gotowany dzieci 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Budyń bez cukru 150 ml (MLE)	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) Dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Sok pomidorowy 300 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 998,5 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 73,4 Węglowodny przyswajalne [g] 356,3 suma cukrów prostych [g] 88,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 8,6
2024-01-07 niedziela	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa połówkowa 40 g Ser topiony 25 g (MLE) rzodkiewka 30 g Jabłka 120 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 120 g Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) pomidory 60 g Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kielbasa krakowska 30 g Kakao na mleku 250 g (MLE)	banan 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 136,9 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 61,4 Węglowodny przyswajalne [g] 502 suma cukrów prostych [g] 79,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 7,8
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa połówkowa 40 g Jogurt naturalny 180 g (MLE) sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE) Jabłka 120 g		Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane 120 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 250 g Ćwikła z jabłkami 150 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jogurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 60 g Kakao na mleku 250 g (MLE)	banan 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 160,4 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodny przyswajalne [g] 279,2 suma cukrów prostych [g] 91 Błonnik pokarmowy [g] 19,5 Sól [g] 5

Jadłospis za okres od dnia 2023-12-29 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-07 niedziela	Cukrzykowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 10 g (MLE) Kielbasa polędwica 40 g Ser topiony 25 g (MLE) rzodkiewka 30 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE) kiwi 80 g	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 150 g Ziemniaki 250 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SEL) kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Kielbasa krakowska 30 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Jablka 120 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 784,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodny przyswajalne [g] 210,9 suma cukrów prostych [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sól [g] 5,2
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Kielbasa polędwica 30 g Serek Almette mini 30 g sałata 30 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE) Jablka 100 g	Herbatniki 20 g (GLU) Herbata z cytryną 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Udko gotowane 120 g Ćwikła z jabłkami 130 g Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU, SEL) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 60 g Kakao na mleku dzieci 200 g (MLE)	banan 120 g

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,