

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
19.02.2024 poniedziałek	Podstawowa	chleb pszenny 105 g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) imperial ze szczypiorkiem 60 g (MLE,_) pomidor 60 g sałata 10 g pestki dyni 10 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (GLU, MLE,_) kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE,_)	zupa grochowa 450 ml (GLU, SOJ, SEL,_) pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,_) sur. z ogórka kiszzonego 100 g (GOR, SO2,_) ziemniaki z koperkiem 200 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) ogonówka wp 40 g papryka 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,3 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 317,3 suma cukrów prostych [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Łatwostrawna	chleb pszenny 115 g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) imperial ze szczypiorkiem 60 g (MLE,_) pomidor 60 g sałata 10 g pestki dyni 10 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (GLU, MLE,_) kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE,_)	zupa ryżowa 450 ml (SEL,_) pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,_) sos potrawkowy 100 g (GLU,_) kalefior na parze 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 110 g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) ogonówka wp 40 g papryka 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,2 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 334,3 suma cukrów prostych [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb pszenny 115 g (GLU,_) masło 10 g (MLE,_) imperial z pietruszką 60 g (MLE,_) pomidor 60 g sałata 10 g pestki dyni 10 g kawa zbożowa z cukrem 250 ml (GLU, MLE,_) kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE,_)	zupa ryżowa 450 ml (SEL,_) pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,_) sos potrawkowy 100 g (GLU,_) kalefior na parze 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 115 g (GLU,_) masło 10 g (MLE,_) ogonówka wp 40 g papryka 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,8 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 340,3 suma cukrów prostych [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 115g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) imperial ze szczypiorkiem 60 g (MLE,_) pomidor 60 g sałata 10 g pestki dyni 10 g kawa zbożowa bez cukru 250 ml (GLU, MLE,_) kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE,_) II ŚNIADANIE: budyń na mleku bez cukru 200 ml (MLE,_)	zupa ryżowa 450 ml (SEL,_) pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ,_) sos potrawkowy 100 g (GLU,_) kalefior na parze 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml	chleb razowy 115g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) ogonówka wp 40 g papryka 60 g herbata z cytryną, bez cukru 200 ml	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,9 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 339,3 suma cukrów prostych [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 41,5

Jadłospisy za okres od dnia 19.02.2024 do dnia 25.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

19.02.2024, poniedziałek	Papkowata	<p>papka mleczna z ryżem 500 g (<u>MLE, _</u>)</p>	<p>papka filet kurczaka z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)</p>	<p>papka filet kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,9 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 282,3 suma cukrów prostych [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 1,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8</p>	
	Sonda	<p>sonda mleczna z ryżem 500 g (<u>MLE, _</u>)</p>	<p>sonda filet kurczaka z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)</p>	<p>sonda filet kurczaka z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,9 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 282,3 suma cukrów prostych [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 1,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8</p>	
20.02.2024 wtorek	Podstawowa	<p>chleb pszenny 105 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) polędwica sopocka 40 g ogórek kiszony 60 g rozszponka 5 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p>	<p>zupa ogórkowa 450 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) fasolka po bretońsku 250g (<u>GLU, SOJ, _</u>) brokuł na parze 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 105 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) pasta jajeczna z rzodkiewka 75 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) jabłko 100 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	<p>serek wiejki 1 szt (<u>MLE, _</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,7 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 313,9 suma cukrów prostych [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9</p>
	Łatwostrawna	<p>chleb pszenny 105 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) polędwica sopocka 40 g ogórek kiszony 60 g rozszponka 5 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p>	<p>zupa kalafiorowa 450 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) klopsy wieprzowe gotowane 80 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) sos pomidorowy 80 g (<u>GLU, _</u>) brokuł na parze 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 105 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) pasta jajeczna z rzodkiewka 75 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) jabłko pieczone 100 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	<p>serek wiejki 1 szt (<u>MLE, _</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,7 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 279,2 suma cukrów prostych [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 10 g (<u>MLE, _</u>) polędwica sopocka 40 g ogórek kiszony 60 g rozszponka 5 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE, _</u>) płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p>	<p>zupa kalafiorowa 450 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) klopsy wieprzowe gotowane 80 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) sos pomidorowy 100 g (<u>GLU, _</u>) brokuł na parze 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 10 g (<u>MLE, _</u>) pasta z białek jaj z pietruszką 75 g jabłko pieczone 100 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	<p>serek wiejki 1 szt (<u>MLE, _</u>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,9 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 308,9 suma cukrów prostych [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 19.02.2024 do dnia 25.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

20.02.2024 wtorek	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 105g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) połudwica sopocka 40 g ogórek kiszony 60 g roszponka 5 g kawa zbożowa bez cukru 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) II ŚNIADANIE: kisiel bez cukru 200 g	zupa kalafiorowa 450 ml (<u>MLE, SEL,</u>) klopsy wieprzowe gotowane 80 g (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u>) sos pomidorowy 100 g (<u>GLU,</u>) brokuł na parze 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml	chleb razowy 105g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) pasta jajeczna z rzodkiewka 75 g (<u>JAJ,</u> <u>GOR,</u>) jabłko pieczone 100 g herbata z cytryną, bez cukru 200 ml	serek wiejki 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,4 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,1
	Papkováta	papka mleczna z kaszą manną 500g (<u>GLU, MLE,</u>)	papka wołowa z warzywami 500g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)	papka wołowa z warzywami 250 g (<u>GLU,</u> <u>MLE, SEL,</u>)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,1 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 268,8 suma cukrów prostych [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 1,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Sonda	sonda mleczna z kaszą manną 500g (<u>GLU, MLE,</u>)	sonda wołowa z warzywami 500g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)	sonda wołowa z warzywami 250 g (<u>GLU,</u> <u>MLE, SEL,</u>)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,1 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 268,8 suma cukrów prostych [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 1,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
21.02.2024 środa	Podstawowa	chleb pszenny 115 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) blok z indyka 40g (<u>SOJ,</u>) kalarepa 15 g rukola 5 g dżem 40 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>)	zupa pieczarkowa 450 ml (<u>MLE, SEL,</u>) wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 180 g (<u>GLU,</u>) sur. z kapusty czerwonej i majonezem 100 g (<u>JAJ,</u> <u>GOR,</u>) kasza jęczmienna na sypko 220 g (<u>GLU,</u>) kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 115 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) paszтет drobiowy zapiekany 60 g (<u>GLU,</u> <u>SOJ, MLE,</u>) papryka 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,8 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 288 suma cukrów prostych [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	Łatwostrawna	chleb pszenny 115 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) blok z indyka 40g (<u>SOJ,</u>) kalarepa 15 g rukola 5 g dżem 40 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>)	zupa selerowa 450 ml (<u>SEL,</u>) gulasz wieprzowy duszony 170 g (<u>GLU,</u>) marchewka duszona oprószana 100 g (<u>GLU,</u>) kasza jęczmienna na sypko 210 g (<u>GLU,</u>) kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 115 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) paszтет drobiowy zapiekany 60 g (<u>GLU,</u> <u>SOJ, MLE,</u>) papryka 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,6 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 288,7 suma cukrów prostych [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6

Jadłospisy za okres od dnia 19.02.2024 do dnia 25.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

21.02.2024 środa	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb pszenny 115 g (<u>GLU,</u>) masło 10 g (<u>MLE,</u>) blok z indyka 40g (<u>SOJ,</u>) kalarepa 15 g rukola 5 g dżem 40 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>)	zupa selerowa 450 ml (<u>SEL,</u>) gulasz wieprzowy duszony 170 g (<u>GLU,</u>) marchewka duszona 100g (<u>GLU,</u>) kasza jęczmienna na sypko 220 g (<u>GLU,</u>) kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 115 g (<u>GLU,</u>) masło 10 g (<u>MLE,</u>) kielbasa kminkowa 40 g papryka 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,6 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 287,3 suma cukrów prostych [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 23
	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 115g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) blok z indyka 40g (<u>SOJ,</u>) kalarepa 15 g rukola 5 g pestki dyni 10 g kawa zbożowa bez cukru 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) II ŚNIADANIE: papryka 30 g	zupa selerowa 450 ml (<u>SEL,</u>) gulasz wieprzowy duszony 170 g (<u>GLU,</u>) marchewka duszona oprószana 100 g (<u>GLU,</u>) kasza jęczmienna na sypko 220 g (<u>GLU,</u>) kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml	chleb razowy 115g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) pasztet drobiowy zapiekany 60 g (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>) papryka 60 g herbata z cytryną, bez cukru 200 ml	jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,5 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 260,5 suma cukrów prostych [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
	Papkováta	papka mleczna z kaszą kukurydzianą 500g (<u>MLE</u>)	papka mięso wołowo-wieprzowe z warzywami (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) 500 g	papka mięso wołowo-wieprzowe z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530,6 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 112,9 Węglowodany ogółem [g] 266 suma cukrów prostych [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 1,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Sonda	sonda mleczna z kaszą kukurydzianą 500g (<u>MLE</u>)	sonda mięso wołowo-wieprzowe z warzywami (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) 500 g	sonda mięso wołowo-wieprzowe z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530,6 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 112,9 Węglowodany ogółem [g] 266 suma cukrów prostych [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 1,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
22.02.2024 czwartek	Podstawowa	chleb pszenny 105 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) papryka 60 g sałata 10 g pestki słonecznika 10 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	zupa fasolowa 450 ml (<u>GLU, SOJ, SEL,</u>) kotlet mielony wp smażony 85 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sał. z buraków i cebuli 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) pasta z kielbasy śląskiej 50 g (<u>SOJ, GOR, SO2,</u>) pomidor 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	baton owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,2 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 316,8 suma cukrów prostych [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

Jadłospisy za okres od dnia 19.02.2024 do dnia 25.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

22.02.2024 czwartek	Łatwostrawna	chleb pszenny 105 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) papryka 60 g sałata 10 g pestki słonecznika 10 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	zupa jarzynowa 450 ml (<u>MLE, SEL,</u>) pulpet wieprzowy gotowany 80 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy 100 g (<u>GLU,</u>) sał. z buraków dietetyczna 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) pasta z kielbasy śląskiej 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) pomidor 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,3 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 337,4 suma cukrów prostych [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb pszenny 115 g (<u>GLU,</u>) masło 10 g (<u>MLE,</u>) szynka wp 40 g (<u>SOJ,</u>) papryka 60 g sałata 10 g pestki słonecznika 10 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	zupa jarzynowa 450 ml (<u>MLE, SEL,</u>) pulpet wieprzowy gotowany 80 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy 100 g (<u>GLU,</u>) sał. z buraków dietetyczna 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 115 g (<u>GLU,</u>) masło 10 g (<u>MLE,</u>) pasta z kielbasy śląskiej 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) pomidor 60 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,3 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 348 suma cukrów prostych [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 115g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) jajko gotowane 1 szt (<u>JAJ,</u>) papryka 60 g sałata 10 g pestki słonecznika 10 g kawa zbożowa bez cukru 200 ml (<u>GLU, MLE,</u>) makaron na mleku 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) II SNIADANIE: budyń na mleku bez cukru 200 ml (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa 450 ml (<u>MLE, SEL,</u>) pulpet wieprzowy gotowany 80 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy 100 g (<u>GLU,</u>) sał. z buraków dietetyczna 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml	chleb razowy 115g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) pasta z kielbasy śląskiej 50 g (<u>SOJ, GOR, S02,</u>) pomidor 60 g herbata z cytryną, bez cukru 200 ml	baton owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 210,5 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 315,7 suma cukrów prostych [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,9
	Papkováta	papka mleczna z makaronem 500 g (<u>GLU, MLE,</u>)	papka kurczak z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)	papka kurczak z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,6 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 271 suma cukrów prostych [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 1,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Sonda	sonda mleczna z makaronem 500 g (<u>GLU, MLE,</u>)	sonda kurczak z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)	sonda kurczak z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,6 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 271 suma cukrów prostych [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 1,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3

Jadłospisy za okres od dnia 19.02.2024 do dnia 25.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

23.02.2024 piątek	Podstawowa	chleb pszenny 105 g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) rogal maślany 1szt (GLU,_) dżem 40 g pomidor 60 g rukola 5 g kakao z cukrem 200 ml (MLE,_) zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE,_)	zupa porowa 450 ml (MLE, SEL,_) filet drobiowy panierowany smażony 110 g (GLU, JAJ,_) sur. z kapusty kiszonej 100 g ziemniaki z koperkiem 200 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) imperiał z rzodkiewką 60 g (MLE,_) roszponka 5 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	herbatniki maślane 1 szt (GLU, SOJ, MLE,_)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,1 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 351,3 suma cukrów prostych [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Łatwostrawna	chleb pszenny 105 g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) rogal maślany 1szt (GLU,_) dżem 40 g pomidor 60 g rukola 5 g kakao z cukrem 200 ml (MLE,_) zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE,_)	zupa brokułowa 450 ml (MLE, SEL,_) filet z miruny duszony 140g (RYB,_) sos pietruszkowy 80 g (GLU,_) sur. z selera 100 g (SEL,_) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) imperiał z rzodkiewką 60g (MLE,_) roszponka 5 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	herbatniki maślane 1 szt (GLU, SOJ, MLE,_)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,5 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 363,6 suma cukrów prostych [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb pszenny 105 g (GLU,_) masło 10 g (MLE,_) rogal maślany 1szt (GLU,_) dżem 40 g pomidor 60 g rukola 5 g kakao z cukrem 200 ml (MLE,_) zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE,_)	zupa brokułowa 450 ml (MLE, SEL,_) filet z miruny duszony 140g (RYB,_) sos pietruszkowy 100 g (GLU,_) sur. z selera 100 g (SEL,_) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (GLU,_) masło 10 g (MLE,_) imperiał z koperkiem 60 g (MLE,_) roszponka 5 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	herbatniki maślane 1 szt (GLU, SOJ, MLE,_)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 365,8 suma cukrów prostych [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 115g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) ser topiony 50 g (MLE,_) pestki słonecznika 10 g pomidor 60 g rukola 5 g kakao bez cukru 250 ml (MLE,_) zacierka na mleku 300 ml (GLU, JAJ, MLE,_) II ŚNIADANIE: kisiel bez cukru 200 g	zupa brokułowa 450 ml (MLE, SEL,_) filet z miruny duszony 140g (RYB,_) sos pietruszkowy 100 g (GLU,_) sur. z selera 100 g (SEL,_) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml	chleb razowy 115g (GLU,_) masło 15 g (MLE,_) imperiał z rzodkiewką 60 g (MLE,_) roszponka 5 g herbata z cytryną, bez cukru 200 ml	herbatniki bez dodatku cukrów 24 g (GLU, JAJ, MLE,_)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,5 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 296,7 suma cukrów prostych [g] 41,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,1
	Papkowata	papka mleczna z zacierką 500 g (GLU, JAJ, MLE,_)	papka wołowa z warzywami 500 g (GLU, MLE, SEL,_)		papka wołowa z warzywami 250 g (GLU, MLE, SEL,_)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486,3 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 289,3 suma cukrów prostych [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 1,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 19.02.2024 do dnia 25.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

23.02.2024 piątek	Sonda	sonda mleczna z zacierką 500 g (<u>GLU, JAJ, MLE, _</u>)	sonda wołowina z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)	sonda wołowina z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486,3</p> <p>Białko ogółem [g] 118,2</p> <p>Tłuszcz [g] 101,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 289,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 28,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4</p> <p>Sól [g] 1,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 27,6</p>	
	Podstawowa	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>masło 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>ser żółty 40 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>ogórek kiszony 60 g</p> <p>sałata 10 g</p> <p>dżem 40 g</p> <p>kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>)</p> <p>ryż z jabłkiem zapiekany 250 g</p> <p>sur. z marchewki 100 g</p> <p>kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>masło 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>bobaski drobiowe na gorąco 80 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>)</p> <p>pomidor 60 g</p> <p>herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	mus owocowy 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,1</p> <p>Białko ogółem [g] 60,6</p> <p>Tłuszcz [g] 89,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 298,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 74,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5</p> <p>Sól [g] 7,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</p>
24.02.2024 sobota	Łatwostrawna	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>masło 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>ser topiony 50 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>ogórek kiszony 60 g</p> <p>sałata 10 g</p> <p>dżem 40 g</p> <p>kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>)</p> <p>ryż z jabłkiem zapiekany 250 g</p> <p>sur. z marchewki 100 g</p> <p>kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>masło 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>bobaski drobiowe na gorąco 80 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>)</p> <p>pomidor 60 g</p> <p>herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	mus owocowy 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,9</p> <p>Białko ogółem [g] 56,2</p> <p>Tłuszcz [g] 93,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 299,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 75,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1</p> <p>Sól [g] 7,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>masło 10 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>ser topiony 50 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>ogórek kiszony 60 g</p> <p>sałata 10 g</p> <p>dżem 40 g</p> <p>kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>)</p> <p>ryż z jabłkiem zapiekany 250 g</p> <p>sur. z marchewki 100 g</p> <p>kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml</p>	<p>chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>masło 10 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>bobaski drobiowe na gorąco 80 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>)</p> <p>pomidor 60 g</p> <p>herbata z cytryną i cukrem 200 ml</p>	mus owocowy 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,1</p> <p>Białko ogółem [g] 56,2</p> <p>Tłuszcz [g] 85,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 299,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 75,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5</p> <p>Sól [g] 7,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</p>
	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>chleb razowy 115g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>masło 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>ser topiony 50 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>ogórek kiszony 60 g</p> <p>sałata 10 g</p> <p>pestki dyni 10 g</p> <p>kawa zbożowa bez cukru 200 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)</p> <p>II ŚNIADANIE: papryka, chleb razowy 60g (<u>GLU, _</u>)</p>	<p>zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL, _</u>)</p> <p>ryż z jabłkiem zapiekany 250 g</p> <p>sur. z marchewki 100 g</p> <p>kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml</p>	<p>chleb razowy 115g (<u>GLU, _</u>)</p> <p>masło 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>bobaski drobiowe na gorąco 80 g (<u>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>)</p> <p>pomidor 60 g</p> <p>herbata z cytryną, bez cukru 200 ml</p>	mus owocowy 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,5</p> <p>Białko ogółem [g] 54,7</p> <p>Tłuszcz [g] 99,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 284,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 53</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37</p> <p>Sól [g] 7,8</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 43,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 19.02.2024 do dnia 25.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

24.02.2024 sobota	Papkowata	papka mleczna z kaszą kukurydzianą 500g (<u>MLE</u>)	papka schab z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)	papka schab z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,6</p> <p>Białko ogółem [g] 135</p> <p>Tłuszcz [g] 101,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 266,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 50,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9</p> <p>Sól [g] 1,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,8</p>	
	Sonda	sonda mleczna z kaszą kukurydzianą 500g (<u>MLE</u>)	sonda schab z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)	sonda schab z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL, _</u>)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,6</p> <p>Białko ogółem [g] 135</p> <p>Tłuszcz [g] 101,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 266,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 50,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9</p> <p>Sól [g] 1,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,8</p>	
25.02.2024 niedziela	Podstawowa	chleb pszenny 105 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) kielbasa krakowska 40 g papryka 60 g rukola 5 g pestki dyni 10 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)	zupa grysikowa 450 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) kotlet schabowy panierowany smażony 110 g (<u>GLU, JAJ, _</u>) sur. z kapusty pekińskiej 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 105 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) szynka wiejska 40 g jabłko 100 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	banan 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,8</p> <p>Białko ogółem [g] 83,6</p> <p>Tłuszcz [g] 83,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 326,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 80,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7</p> <p>Sól [g] 7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,4</p>
	Łatwostrawna	chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) kielbasa krakowska 40 g papryka 60 g rukola 5 g pestki dyni 10 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)	zupa grysikowa 450 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) schab duszony 80 g sos potrawkowy 100 g (<u>GLU, _</u>) sur. z kapusty pekińskiej 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 15 g (<u>MLE, _</u>) szynka wiejska 40 g jabłko pieczone 100 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	banan 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,8</p> <p>Białko ogółem [g] 90,2</p> <p>Tłuszcz [g] 68,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 331,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 80,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27</p> <p>Sól [g] 7,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,1</p>
	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 10 g (<u>MLE, _</u>) kielbasa krakowska 40 g papryka 60 g rukola 5 g pestki dyni 10 g kawa zbożowa z cukrem 200 ml (<u>GLU, MLE, _</u>)	zupa grysikowa 450 ml (<u>GLU, SEL, _</u>) schab duszony 80 g sos potrawkowy 100 g (<u>GLU, _</u>) sur. z kapusty pekińskiej 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 ml	chleb pszenny 115 g (<u>GLU, _</u>) masło 10 g (<u>MLE, _</u>) szynka wiejska 40 g jabłko pieczone 100 g herbata z cytryną i cukrem 200 ml	banan 1 szt	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166</p> <p>Białko ogółem [g] 90,1</p> <p>Tłuszcz [g] 60,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 331</p> <p>suma cukrów prostych [g] 80,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4</p> <p>Sól [g] 7,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 19.02.2024 do dnia 25.02.2024 KUCHNIA GŁÓWNA

25.02.2024 niedziela	Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	chleb razowy 115g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) kielbasa krakowska 40 g papryka 60 g rukola 5 g pestki dyni 15 g kawa zbożowa bez cukru 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) II ŚNIADANIE: budyń na mleku bez cukru 250 ml (<u>MLE,</u>)	zupa grysikowa 450 ml (<u>GLU, SEL,</u>) schab duszony 80 g sos potrawkowy 100 g (<u>GLU,</u>) sur. z kapusty pekińskiej 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 ml	chleb razowy 115g (<u>GLU,</u>) masło 15 g (<u>MLE,</u>) szynka wiejska 40 g jabłko 100 g herbata z cytryną, bez cukru 200 ml	baton owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 305,9 suma cukrów prostych [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,7
	Papkováta	papka mleczna z kaszą manną 500g (<u>GLU, MLE,</u>)	papka schab z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)	papka schab z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,6 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 1,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Sonda	sonda mleczna z kaszą manną 500g (<u>GLU, MLE,</u>)	sonda schab z warzywami 500 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)	sonda schab z warzywami 250 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,6 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 1,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz, kamut),
- SKO* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne, arachidowe,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy i pochodne,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki i siarczany,
- ŁUB* - Łubin i pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,