

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-21 wtorek	IMW dieta lekkostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) szynka galicyjska 40 g (MIE) pomidor 30 g mixsałat 10 g twarożek 50 g (BIA)		Kompot 300 ml klopsik gotowany 100 g (MIE) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g cukinia grillowana 120 g zupa ryżanka z zieleniną 400 ml (SEL)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g ser biały 90 g (BIA) Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,3 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 352 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3
	IMW dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 40 g (MIE) pomidor 30 g mixsałat 10 g twarożek 50 g (BIA)	szynka włoska 30 g (MIE) Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml sos pomidorowy 50 g (SEL) surówka z marchewki z jabłkiem 120 g ziemniaki gotowane 170 g zupa ryżanka z zieleniną 400 ml (SEL) gołąbek francuski gotowany 120 g (MIE)	koktajl owocowy b/c 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml ser biały 90 g (BIA) jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,4 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 399 Błonnik pokarmowy [g] 76,4 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5
2023-11-22 środa	IMW dieta lekkostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) szynka firmowa 40 g (MIE) pomidor 40 g pasta warzywna 40 g		Kompot 300 ml zupa kartoflanka 400 ml (GLU, SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIE) sos pieczeniowy 50 g kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) bukiet warzyw 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g pieś wędzona z indyka 40 g ser biały 30 g (BIA) sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,3 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 438,9 Błonnik pokarmowy [g] 56,5 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-22 środa	IMW dieta cukrzycowa		Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka firmowa 40 g (MIĘ) Ogórek 40 g pasta warzywna 40 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa kartoflanka 400 ml (GLU, SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	kisiel b/c 200 ml	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pieś wędzona z indyka 40 g sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL) ser biały 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 417,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 408,8 Błonnik pokarmowy [g] 76,9 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1
			Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kasza manna na mleku 400 ml (BIA) schab słowiański 40 g miód naturalny 25 g Sałata 10 g pomidor 30 g		Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem czysta 400 ml (SEL) ziemniaki gotowane 170 g potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) szpinak 120 g		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g galantyna wieprzowa 200 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 436,3 Białko ogółem [g] 142 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9
2023-11-23 czwartek	IMW dieta lekkostrawna		Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g jabłko 1 szt ogórki kiszzone 30 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem czysta 400 ml (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchewki 120 g potrawka z kurczakiem 150 g (SEL)	maślanka truskawkowa 150 ml	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml galantyna wieprzowa 200 g ogórki kiszzone 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 222,6 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6
		IMW dieta cukrzycowa						

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-24 piątek	IMW dieta lekkostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka galicyjska 40 g (MIE) szynka wójta 20 g (MIE) pomidor 40 g płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA)		Kompot 300 ml zupa porowa z makaronem bez zabielenia 400 ml (SEL) filet z ryby na parze 100 g (RYB) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) warzywa po grecku 120 g ziemniaki gotowane 170 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka włoska 40 g (MIE) pomidor 40 g pasta warzywna 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 348,3 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 407,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7
	IMW dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka galicyjska 30 g (MIE) pomidor 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml filet z ryby na parze 100 g (RYB) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka colesław b/c 120 g zupa porowa z makaronem 400 ml (BIA, SEL)	budyń b/c 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka włoska 30 g (MIE) pasta warzywna 40 g Ogórek 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 144,7 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Błonnik pokarmowy [g] 65 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3
2023-11-25 sobota	IMW dieta lekkostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIE) Dżem 25 g pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa kalafiorowa z ziemniakami czysta 400 ml (SEL) udko gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) ryż gotowany 170 g buraczki na ciepło 120 g (GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka wójta 40 g (MIE) pasta ze szpinaku i twarogu 40 g (BIA) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 123,8 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-25 sobota	IMW dieta cukrzycowa	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka firmowa 40 g (MIĘ) jabłko 1 szt Ogórek 30 g Sałata 10 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) schab pieczony w ziołach 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (BIA , SEL) udko gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) ryż brązowy 170 g surówka z selerem 120 g (GLU , SEL)	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wójta 40 g (MIĘ) pomidor 40 g Serek topiony 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,6 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,1 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4
	IMW dieta lekkostrawna	Pieczyno pszenne 60 g (GLU) bułka wrocławska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) schab słowiański 40 g pomidor bez skórki 40 g humus z pestkami słonecznika 30 g		Kompot 300 ml szynka wiep. duszona 100 g (GLU , MIĘ) sos pieczeńiowy jasny 50 g ziemniaki gotowane 170 g brokuł gotowany 120 g barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA , SEL)		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g twaróg (ser biały) 50 g (BIA) Dżem 50 g szynka włoska 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,6 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31
	IMW dieta cukrzycowa	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml schab słowiański 40 g Ogórek 40 g humus z pestkami słonecznika 30 g	Pieczyno razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml szynka wiep. duszona 100 g (GLU , MIĘ) sos pieczeńiowy jasny 50 g ziemniaki gotowane 170 g kapusta pekińska z jogurtem 120 g (BIA) barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA , SEL)	kisiel 200 ml	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 50 g (BIA) jabłko 1 szt szynka włoska 30 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorok	Kolacja	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	IMW dieta lekkostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka galicyjska 30 g (MIĘ) pomidor 40 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) twaróg (ser biały) 50 g (BIA)		Kompot 300 ml zupa z zielonego groszku z makaronem 400 g (BIA, SEL) pulpety drobiowe gotowane 100 g sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g kalanior gotowany 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g pomidor 40 g pieś wędzona z indyka 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 102,6 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5
	IMW dieta cukrzycowa	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka galicyjska 30 g (MIĘ) pomidor 40 g twaróg (ser biały) 50 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa z zielonego groszku z makaronem 400 g (BIA, SEL) pulpety drobiowe gotowane 100 g sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU)	serek homogenizowany 100 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml papryka 40 g pieś wędzona z indyka 40 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 033,9 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 295,7 Błonnik pokarmowy [g] 68,7 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2
2023-11-28 wtorek	IMW dieta lekkostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g twaróg (ser biały) 50 g (BIA) miód naturalny 25 g makaron na mleku 400 ml (BIA) schab słowiański 30 g Safata 10 g		Kompot 300 ml zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Marchewka gotowana mini 120 g (BIA, GLU) Polędwica sopocka 30 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g pomidor 40 g humus z sezamem 30 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 546,6 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 412,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-28 wtorek	IMW dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 50 g (BIA) jabłko 1 szt Sałata 10 g schab słowiański 30 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 170 g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z kapusty czerwonej b/c 120 g	budyń b/c 200 ml (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Polędwica sopocka 30 g pomidor 40 g humus z sezamem 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 485,3 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 417,3 Błonnik pokarmowy [g] 76,6 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1
			Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g zacierki na mleku 400 g (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) ser biały 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml zupa ryżanka 400 ml (SEL) kotlet z piersi kurczaka gotowany 100 g ziemniaki gotowane 170 g cukinia grillowana 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab w ziołach 40 g Sałata 10 g sałatka z makaronem i szynką 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,1 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,2 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5
			Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wójta 40 g (MIĘ) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa ryżanka 400 ml (SEL) pierś z kurczaka gotowana 100 g sos pietruszkowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g surówka colesław 120 g (JAJ)	kefir 150 ml	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g sałatka z makaronem i szynką 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 251,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2023-11-30 czwartek	IMW dieta lekkostrawna		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) pieś wędzona z indyka 40 g hummus z suszonymi pomidorami 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g		Kompot 300 ml Buraczki 120 g (GLU) zupa brokułowa 400 ml (SEL) sos boloński 150 g (GLU, MIE) makaron gotowany 170 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g ser biały 90 g (BIA) Dżem 25 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 415,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33
	IMW dieta cukrzycowa		Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pieś wędzona z indyka 40 g twarożek ziołowy 50 g (BIA) Ogórek 30 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka firmowa 30 g (MIE)	Kompot 300 ml zupa brokułowa 400 ml (SEL) sos boloński 150 g (GLU, MIE) makaron razowy got. 170 g surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml ser biały 90 g (BIA) Połędwica sopocka 20 g jabłko 1 szt pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 265,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6

P.P.H."KUDASZEWICZ"

Sulbiny, ul. Wspólna 71, 08-400, Garwolin

Oznaczenia alergenów:

BIA - Białko mleka krowiego,
GLU - Gluten,
JAJ - Jaja kurze,
MIĘ - Mięso wołowe,
MIĘ - Mięso wieprzowe,
ORZ - Orzechy ziemne,
ORZ - Orzechy archaidowe,
ORZ - Orzechy włoskie,
SEL - Seler,
DWU - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB - Ryby,
SKO - Skorupiaki,
MIĘ - Mięczaki,
SOJ - Soja,
ROŚ - Rośliny strączkowe,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA - Ziarno sezamu,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
ŻYT - Żyto,
KAM - Kamut,