**Jadłospis dla pacjentek programu pilotażowego „Standard szpitalnego żywienia kobiet w ciąży i w okresie poporodowym -Dieta Mamy” od 09.12..2019 –do 15.12.2019**

|  |
| --- |
| **Poniedziałek 9.12.2019**  **I TRYMESTR**  |
|  | **Posiłek** | **Produkt**  |  **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku**  |
| **I śniadanie** | Kasza manna na mleku (G) Kawa zbożowa (G)Kanapki z pastą z twarogu i pomidora, szynka drobiowa 30g, ogórek kwaszony | Mleko 2% (7)Kasza manna (1)Mleko 2% (7)Kawa zbożowa (1)Chleb razowy(1)Masło (7)Twaróg (7)Pomidor Olej Szynka drobiowa (6)Ogórek kwaszony | 20030200310015805053050 |  Kcal 805,62Białko (g) 42,62Tłuszcz (g) 30,44NKT (g) 15,41Węglowodany (g) 99,71Cukry proste (g) 2,51Sód (mg) 1188,13 |
|  |
| **II śniadanie** | Jogurt naturalnyjabłko | Jogurt naturalny (7)jabłko | 150200 | Energia (kcal) 157,16Białko (g) 7,03Tłuszcz (g) 3,58NKT (g) 1,84Węglowodany (g) 26,97Cukry proste (g) 6,03Sód (g) 97,42 |
|  |
| **Obiad**  | Kapuśniak (G)Gulasz wołowy (G)Kasza jęczmienna (G)Buraczki (G)Kompot (G)  | Włoszczyzna (9)Kapusta kwaszonaZiemniaki Liść laurowy, ziele ang.Olej Mąka pszenna (1)Wołowina Włoszczyzna (9)Kasza jęczmienna (1)Burak Masło (7)Cukier Sok z czarnej porzeczki | 100501505201002090200555 | Energia (kcal) 783,99Białko (g) 37,42Tłuszcz (g) 15,23NKT (g) 5,12Węglowodany (g) 141,07Cukry proste (g) 21,10Sód (g) 378,26 |
|  |
| **Podwieczorek**  | Kanapka z polędwicą sopocką, papryka  | Chleb razowy (1)Masło (7) Polędwica sopocka (6)Papryka  | 5010 3050 | Energia (kcal) 233,80Białko (g) 9,58Tłuszcz (g) 11,14NKT (g) 6,18Węglowodany (g) 28,79Cukry proste (g) 1,05Sód (g) 454,77 |
|  |
| **Kolacja** | Kanapki z pastą rybną z pomidorami (G,D), sałatka z sałaty i rzodkiewki z olejem, herbata | Chleb razowy (1)Masło (7)Ryba, filet (4)Włoszczyzna (9)Konc.pomid.Sałata Rzodkiewka  Olej  | 1001560605203010 | Energia (kcal) 475,04Białko (g) 17,95Tłuszcz (g) 23,49NKT (g) 8,69Węglowodany 59,89Cukry proste (g) 3,40Sód (g) 567,31 |
| Energia (kcal) 2455,61 Białko (g) 114,61 Tłuszcz (g) 83,88NKT (g) 37,24 Węglowodany (g) 356,42 Cukry proste (g) 34,08 Sód (g) 2685,89 |

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki**

 **Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie**

|  |
| --- |
| **Wtorek 10.12.2019**  **I TRYMESTR**  |
|  | **Posiłek** | **Produkt**  |  **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku**  |
| **I śniadanie** | Płatki owsiane na mleku (G)Kawa zbożowa (G)Kanapki z pastą jajeczną z serem żółtym, szynka drobiowa, pomidor  | Mleko 2% (7)Płatki owsiane (1)Mleko 2% (7)Kawa zbożowa (1)Chleb razowy(1)Masło (7)Jajko (3)Ser żółty (7)Masło (7)Szczypior Szynka z indyka (7) | 2003020031001525255530  | Energia (kcal) 830,31Białko (g) 39,10Tłuszcz (g) 35,20NKT (g) 19,56Węglowodany (g) 100,9Cukry proste (g) 2,85Sód (g) 1055,51 |
|  |
| **II śniadanie** | Serek wiejski Chleb chrupki | Serek wiejski (7)Chleb chrupki (1) | 15010 | Energia (kcal) 186,80Białko (g) 19,32Tłuszcz (g) 6,69NKT (g) 3,90Węglowodany (g)12,84Cukry proste (g) 0,02Sód (g) 597,20 |
|  |
| **Obiad**  | Krupnik z kaszy jaglanej (G)Sztuka mięsa w sosie koperkowym (G)ziemniaki (G)surówka z kapusty pekińskiej z olejemKompot (G) | Włoszczyzna (9) Ziemniaki Liść laurowy, ziele ang.Kasza jaglana Masło (7)Mąka pszenna (1)Wieprzowina, szynka b/kWłoszczyzna (9)Ziemniaki Olej Kapusta pekińskaJabłko Cukier  | 801001503051511030250102001005 | Energia (kcal) 881,88Białko (g) 32,82Tłuszcz (g) 37,71NKT (g) 11,27Węglowodany (g) 116,23Cukry proste (g) 11,75Sód (g) 162,14 |
|  |
| **Podwieczorek**  | Sałatka z kurczaka z ryżem (G) | Ryż Mięso z piersi kurczakaPapryka Sałata Jogurt naturalny (7)Nać pietruszki | 3050503050 | Energia (kcal) 181,20Białko (g) 15,25Tłuszcz (g) 2,26NKT (g) 0,86Węglowodany (g) 27,73Cukry proste (g) 0,72Sód (g) 59,92 |
|  |
| **Kolacja** | Kanapki z szynką, dżem, pomidor  herbata | Chleb razowy (1)Masło (7)Polędwica sopocka (6)Dżem Pomidor  | 100155025100 | Energia (kcal) 447,00Białko (g) 16,95Tłuszcz (g) 17,52NKT (g) 9,49Węglowodany (g) 64,72Cukry proste (g) 10,82Sód (g) 839,83 |
| Energia (kcal) 2527,28 Białko (g) 123,45 Tłuszcz (g) 99,38NKT (g) 45,07 Węglowodany (g) 322,42 Cukry proste (g) 26,16 Sód (g) 2716,60 |

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki**

 **Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie**

|  |
| --- |
| **Środa 11.12.2019**  **I TRYMESTR**  |
|  | **Posiłek** | **Produkt**  |  **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku**  |
| **I śniadanie** | Makaron na mleku (G)Kawa zbożowa (G) Kanapki z polędwicą sopocką, ser topiony, ogórek  | Mleko 2% (7)Makaron (1)Mleko 2% (7)Kawa zbożowa (1)Chleb razowy(1)Masło (7) Polędwica sopocka (6)Ser topiony (7)Pomidor  | 200302003100153050100  | Energia (kcal) 839,25Białko (g) 36,68Tłuszcz (g) 37,83NKT (g) 21,82Węglowodany (g) 97,78Cukry proste (g) 2,80Sód (g) 1298,90 |
|  |
| **II śniadanie** | Serek, chleb chrupki  | Serek (7)Chleb chrupki (1) | 15010 | Energia (kcal) 186,80Białko (g) 19,32Tłuszcz (g) 6,69NKT (g) 3,90Węglowodany (g)12,84Cukry proste (g) 0,02Sód (g) 597,20 |
|  |
| **Obiad**  | Jarzynowa (G)Ryż zapiekany z jabłkiem i budyniem (D,G) Kompot (G) | Włoszczyzna (9) Ziemniaki Liść laurowy, ziele ang.Fasola szparagowaKonc. PomidKapusta białaMasło (7)Mąka pszenna (1)Ryż JabłkoMleko (7)Budyń Cukier  Nektar czarna porzeczkaCukier  | 8015015030105030151103025010200105 | Energia (kcal) 738,28Białko (g) 16,62Tłuszcz (g) 6,62NKT (g) 3,43Węglowodany (g) 163,97Cukry proste (g) 21,47Sód (g) 180,06 |
|  |
| **Podwieczorek**  | Pieczyw, pasta mięsna z jarzynami (G) | Chleb razowy (1)Masło (7)Wołowina  Włoszczyzna (9) | 50105030 | Energia (kcal) 171,00Białko (g) 13,76Tłuszcz (g) 2,72NKT (g) 1,02Węglowodany (g) 27,47Cukry proste (g) 1,39Sód (g) 282,38 |
|  |
| **Kolacja** | Pieczywo, szynką, sałatka herbata  | Chleb razowy (1)Masło (7)Szynka wiejska (6)Pomidor Rzodkiewka SałataJogurt naturalny (7) | 1001560 100302050 | Energia (kcal) 506,72Białko (g) 19,33Tłuszcz (g) 25,68NKT (g) 12,60Węglowodany (g) 59,71Cukry proste (g) 2,75Sód (g) 1090,73 |
| Energia (kcal) 2442,05 Białko (g) 105,72 Tłuszcz (g) 79,54NKT (g) 42,77 Węglowodany (g) 361,76 Cukry proste (g) 28,44 Sód (g) 3449,27  |

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki**

 **Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie**

|  |
| --- |
| **Czwartek 12.12.2019**  **I TRYMESTR**  |
|  | **Posiłek** | **Produkt**  |  **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku**  |
| **I śniadanie** | Ryż na mleku (G)Kawa zbożowa (G) Kanapki z twarożkiem z natką, , szynka drobiowa, ogórek  | Mleko 2% (7)ryż Mleko 2% (7)Kawa zbożowa (1)Chleb razowy(1)Masło (7)Szynka drobiowa (6)Nać pietruszkiTwaróg (7)Ogórek  | 2003020031001530580100 | Energia (kcal) 763,65Białko (g) 42,47Tłuszcz (g) 25,27NKT (g) 15,06Węglowodany (g) 100,53Cukry proste (g) 2,59Sód (g) 1298,90 |
|  |
| **II śniadanie** | Jogurt naturalny, gruszka  | Jogurt naturalny (7)Gruszka  | 150200 | Energia (kcal) 198,00Białko (g) 7,65Tłuszcz (g) 3,40NKT (g) 1,87Węglowodany (g)38,10Cukry proste (g) 5,10Sód (g) 98,50 |
|  |
| **Obiad**  | Krupnik (G)Udo w sosie (G), ziemniaki, szpinak (G,D)Kompot (G) | Włoszczyzna (9) Ziemniaki Liść laurowy, ziele ang.Kasza jęczmienna (1)Masło (7)Mięso z ud kurczakaMąka pszenna (1)Koper, nać pietruszkiZiemniaki Szpinak Olej Cukier Jabłko  | 80150150405100201025020055100  | Energia (kcal) 615,67Białko (g) 31,83Tłuszcz (g) 16,43NKT (g) 4,58Węglowodany (g) 98,20Cukry proste (g) 11,26Sód (g) 215,70 |
|  |
| **Podwieczorek**  | Kanapka z jajkiem (G), pomidor  | Chleb razowy (1)Masło (7)Jajko (3)Pomidor  | 50105050 | Energia (kcal) 234,10Białko (g) 8,39Tłuszcz (g) 12,10NKT (g) 6,38Węglowodany (g) 27,69Cukry proste (g) 0,85Sód (g) 289,44 |
|  |
| **Kolacja** | Kanapki z szynką delikatesową,, sałata z pomidorem i jogurtemherbata | Chleb razowy (1)Masło (7)Szynka delikatesowa (6)Pomidor SałataJogurt naturalny (7) | 10015601002050 | Energia (kcal) 429,20Białko (g) 19,77Tłuszcz (g) 17,17NKT (g) 9,40Węglowodany (g) 58,36Cukry proste (g) 2,21Sód (g) 956,75 |
| Energia (kcal) 2240,62 Białko (g) 110,11 Tłuszcz (g) 74,38NKT (g) 37,28 Węglowodany (g) 322,86 Cukry proste (g) 22,01 Sód (g) 2429,89  |

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki**

 **Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie**

|  |
| --- |
| **Piątek 13.12.2019**  **I TRYMESTR**  |
|  | **Posiłek** | **Produkt**  |  **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku**  |
| **I śniadanie** | Płatki owsiane na mleku (G)Kawa zbożowa (G) Kanapki z szynką, miód, jabłko | Mleko 2% (7)Płatki owsiane (1)Mleko 2% (7)Kawa zbożowa (1)Chleb razowy(1)Masło (7)Szynka z indyka (6)Miód Jabłko  | 20030200310015 3050200  | Energia (kcal) 879,00Białko (g) 28,89Tłuszcz (g) 23,93NKT (g) 13,18Węglowodany (g) 149,20Cukry proste (g) 8,22Sód (g) 822,08 |
|  |
| **II śniadanie** | Serek, chleb chrupki  | Serek (7)Chleb chrupki (1) | 15010 | Energia (kcal) 186,80Białko (g) 19,32Tłuszcz (g) 6,69NKT (g) 3,90Węglowodany (g)12,84Cukry proste (g) 0,02Sód (g) 597,20 |
|  |
| **Obiad**  | Koperkowa z lanym ciastem (G)Ryba w jarzynach (G), ziemniaki, Surówka z kapusty kwaszonejKompot (G) | Włoszczyzna (9) Ziemniaki Liść laurowy, ziele ang.Jajko (3)Mąka (1)Masło (7)Koper, nać pietruszkiZiemniaki Ryba, filet (4)Włoszczyzna (9)Kapusta kwaszona Jabłko Cebula Marchew Koncentrat z czarnej porzeczki Cukier  | 80150150 253051025012030150501010105 | Energia (kcal) 546,78Białko (g) 22,02Tłuszcz (g) 17,53NKT (g) 4,17Węglowodany (g) 90,39Cukry proste (g) 9 ,74Sód (g) 550,35 |
|  |
| **Podwieczorek**  | Pieczywo, sałatka brokułowo-jajeczna | Chleb razowy (1) Jajko (3)Pomidor Brokuł Jogurt naturalny (7)Czosnek Zioła prowansalskie | 50255050505 | Energia (kcal) 197,89Białko (g) 9,88Tłuszcz (g) 4,21 NKT (g) 1,50 Węglowodany (g) 35,60Cukry proste (g) 1,62Sód (g) 302,00 |
|  |
| **Kolacja** | Kanapki z szynką, sałataherbata | Chleb razowy (1)Masło (7)Szynka wiejska (6)Sałata | 10015 6010 | Energia (kcal) 458,63Białko (g) 16,02Tłuszcz (g) 24,43NKT (g) 11,94Węglowodany (g) 52,10Cukry proste (g) 2,13Sód (g) 1049,18 |
| Energia (kcal) 2269,09 Białko (g) 96,14 Tłuszcz (g) 76,79NKT (g) 34,69 Węglowodany (g) 340,13 Cukry proste (g) 21,73 Sód (g) 3320,81  |

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki**

 **Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie**

|  |
| --- |
| **Sobota 14.12.2019**  **I TRYMESTR**  |
|  | **Posiłek** | **Produkt**  |  **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku**  |
| **I śniadanie** | Kasza manna na mleku (G)Kawa zbożowa (G) Kanapki z pastą z dżemu i twarogu, szynką, sałata | Mleko 2% (7)Kasza manna (1)Mleko 2% (7)Kawa zbożowa (1)Chleb razowy(1)Masło (7)Twaróg (7)Dżem porzeczkowy Szynka delikatesowa (6)Sałata  | 2003020031001570203010  | Energia (kcal) 780,22Białko (g) 40,81Tłuszcz (g) 26,05NKT (g) 15,07Węglowodany (g) 104,70Cukry proste (g) 9,63Sód (g) 899,64 |
|  |
| **II śniadanie** | Jogurt naturalnyjabłko | Jogurt naturalny (7)jabłko | 150200 | Energia (kcal) 157,16Białko (g) 7,03Tłuszcz (g) 3,58NKT (g) 1,84Węglowodany (g) 26,97Cukry proste (g) 6,03Sód (g) 97,42 |
|  |
| **Obiad**  | Ryżanka (G)Pulpet wołowy w sosie (G), ziemniaki, Surówka z kapusty czerwonej z olejemKompot (G) | Włoszczyzna (9) Ziemniaki Liść laurowy, ziele ang.Ryż Masło (7)Koper, nać pietruszkiZiemniaki Wołowina Jajko (3)Kasza manna (1)Bułka czerstwa (1)Włoszczyzna (9) Kapusta czerwona Koncentrat z czarnej porzeczki Cukier  | 80150150 254052501005101030200105 | Energia (kcal) 774,32Białko (g) 37,21Tłuszcz (g) 19,45NKT (g) 5,37Węglowodany (g) 132,47Cukry proste (g) 9,00 Sód (g) 222,64 |
|  |
| **Podwieczorek**  | Kanapka z pastą mięsną z jarzynami (G ) | Chleb razowy (1)Masło (7)Filet z kurczaka Włoszczyzna (9) | 50105030 | Energia (kcal) 227,90Białko (g) 14,17Tłuszcz (g) 8,92NKT (g) 5,33Węglowodany (g) 27,58Cukry proste (g) 1,39Sód (g) 271,48 |
|  |
| **Kolacja** | Kanapki z szynką, sałatkaherbata | Chleb razowy (1)Masło (7)Kiełbasa szynkowa (6)SałataRzodkiewka Jogurt naturalny (7)Zioła prowansalskie | 10015 60303050 | Energia (kcal) 424,75Białko (g) 18,82Tłuszcz (g) 16,85NKT (g) 9,20Węglowodany (g) 59,41Cukry proste (g) 2,24Sód (g) 913,31 |
| Energia (kcal) 2364,34 Białko (g) 118,04 Tłuszcz (g) 74,85NKT (g) 36,82 Węglowodany (g) 351,12 Cukry proste (g) 28,02 Sód (g) 2404,49 |

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki**

 **Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie**

|  |
| --- |
| **Niedziela 15.12.2019**  **I TRYMESTR**  |
|  | **Posiłek** | **Produkt**  |  **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku**  |
| **I śniadanie** | Zacierka na mleku (G)Kawa zbożowa (G) Kanapki z kiełbasą szynkową, dżem, pomidor | Mleko 2% (7)Mąka (1)Mleko 2% (7)Kawa zbożowa (1)Chleb razowy(1)Masło (7)Kiełbasa szynkowa (6)Dżem Pomidor  | 200302003100153050100  | Energia (kcal) 741,60Białko (g) 28,36Tłuszcz (g) 22,81NKT (g) 13,10Węglowodany (g) 115,67Cukry proste (g) 20,11Sód (g) 853,63 |
|  |
| **II śniadanie** | Jogurt naturalnyjabłko | Jogurt naturalny (7)jabłko | 150200 | Energia (kcal) 157,16Białko (g) 7,03Tłuszcz (g) 3,58NKT (g) 1,84Węglowodany (g) 26,97Cukry proste (g) 6,03Sód (g) 97,42 |
|  |
| **Obiad**  | Pomidorowa z makaronem (G)Filet w sosie szpinakowym (G), ziemniaki, Surówka z kapusty czerwonejKompot (G) | Włoszczyzna (9)Liść laurowy, ziele ang.Makaron (1)Koncentrat pomid.Mąka (1)Masło (7)Koper, nać pietruszki Mięso z piersi kurczakaWłoszczyzna (9)Szpinak  Kapusta czerwona Cebula Olej Koncentrat z czarnej porzeczki Cukier  | 80502051010030502001010105 | Energia (kcal) 791,76Białko (g) 41,39Tłuszcz (g) 17,53NKT (g) 3,97Węglowodany (g) 133,89Cukry proste (g) 9,58 Sód (g) 163,74 |
|  |
| **Podwieczorek**  | Kanapka z twarożkiem z natką i rzodkiewką,  | Chleb razowy (1)Masło (7)Twaróg (7)Rzodkiewka Nać pietruszki  | 5010502010 | Energia (kcal) 242,71Białko (g) 12,76Tłuszcz (g) 10,60NKT (g) 6,58Węglowodany (g) 28,56Cukry proste (g) 0,82Sód (g) 254,44 |
|  |
| **Kolacja** | Kanapki z polędwicą sopocką, sałatkaherbata | Chleb razowy (1)Masło (7)Polędwica sopocka (6)Pomidor SałataOgórek kwaszonyJogurt naturalny (7) | 10015 6050205050 | Energia (kcal) 445,60Białko (g) 20,55Tłuszcz (g) 19,25NKT (g) 10,37Węglowodany (g) 56,27 Cukry proste (g) 2,55Sód (g) 940,88 |
| Energia (kcal) 2378,83 Białko (g) 110,09 Tłuszcz (g) 73,77NKT (g) 35,86 Węglowodany (g) 361,36 Cukry proste (g) 39,08 Sód (g) 2310,10 |

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH: 1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki**

 **Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie**