**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**  **OKRES LAKTACJI**  |
|  | **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)Chleb pszenny (1)Masło (7)Twaróg (7)Pomidor Olej Szynka drobiowa (6)Ogórek kwaszony | 200302003804015805053050 |  Kcal 865,82Białko (g) 44,84Tłuszcz (g) 30,66NKT (g) 15,47Węglowodany (g) 111,19Cukry proste (g) 2,39Sód (mg) 1277,93 |
|  |
| **II śniadanie** | Jogurt naturalnyJabłko gotowane (G) | 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) 1,25Sód (g) 454,77 |
|  |
| **Kolacja** | Kanapki z pastą rybna (G,D), sałatka z sałaty i pomidora z olejem, ser żółtyHerbata  | Chleb razowy (1)Masło (7)Ryba, filet (4)Włoszczyzna (9)Sałata Pomidor Olej Ser Gouda (7) | 15015909020501030 | Energia (kcal) 702,87Białko (g) 34,33Tłuszcz (g) 30,93NKT (g) 12,64Węglowodany 88,96Cukry proste (g) 4,63Sód (g) 1090,93 |
| Energia (kcal) 2743,64 Białko (g) 133,20 Tłuszcz (g) 91,54NKT (g) 41,25 Węglowodany (g) 396,97 Cukry proste (g) 35,19 Sód (g) 3299,32 |

**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**  **OKRES LAKTACJI**  |
|  | **Posiłek** | **Produkt**  |  **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku**  |
| **I śniadanie** | Płatki owsiane na mleku (G)Kawa zbożowa (G)Kanapki z szynką drobiową, pomidor  | Mleko 2% (7)Płatki owsiane (1)Mleko 2% (7)Kawa zbożowa (1)Chleb razowy(1)Masło (7)Szynka z indyka (6)Pomidor  | 2003020031002580100 | Energia (kcal) 840,61Białko (g) 38,62Tłuszcz (g) 36,06NKT (g) 121,08Węglowodany (g) 102,53Cukry proste (g) 2,894Sód (g) 1118,82 |
|  |
| **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 (G)ziemniaki (G)marchew gotowana (G)Kompot (G) | Włoszczyzna (9) Ziemniaki Liść laurowy, ziele ang.Kasza jaglana Masło (7)Mąka pszenna (1)Wieprzowina, szynka b/kWłoszczyzna (9)Ziemniaki Masło (7)Marchew Jabłko Cukier  | 80100150305151103025052001005 | Energia (kcal) 873,55Białko (g) 34,49Tłuszcz (g) 31,67NKT (g) 13,13Węglowodany (g) 129,64Cukry proste (g) 13,98Sód (g) 253,56 |
|  |
| **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 polędwicą sopocką, pomidor Jogurt naturalny  herbata | Chleb razowy (1)Masło (7)Polędwica sopocka (6)Pomidor Jogurt naturalny(7) | 1502580100150 | Energia (kcal) 720,65Białko (g) 32,36Tłuszcz (g) 31,40NKT (g) 17,41Węglowodany (g) 90,55Cukry proste (g) 4,56Sód (g) 1387,58 |
| Energia (kcal) 2802,90 Białko (g) 140,04 Tłuszcz (g) 108,08NKT (g) 56,37 Węglowodany (g) 363,29 Cukry proste (g) 22,22 Sód (g) 3417,07 |

**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**  **OKRES LAKTACJI**  |
|  | **Posiłek** | **Produkt**  |  **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku**  |
| **I śniadanie** | Makaron na mleku (G)Kawa zbożowa (G) Kanapki z polędwicą, ser topiony, pomidor | Mleko 2% (7)Makaron (1)Mleko 2% (7)Kawa zbożowa (1)Chleb razowy(1)Masło (7)Polędwica sopocka (6) Ser topiony (7)Pomidor  | 200302003100253050100 | Energia (kcal) 905,15Białko (g) 36,79Tłuszcz (g) 45,18NKT (g) 26,85Węglowodany (g) 97,88Cukry proste (g) 2,80Sód (g) 1299,50 |
|  |
| **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)BudyńCukier  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**  | Kanapka z pastą mięsną 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** | Kanapka z szynką, twaróg, sałatkaherbata | Chleb razowy (1)Masło (7)Szynka wiejska (6)Pomidor Rzodkiewka SałataJogurt naturalny (7)Twaróg (7) | 1502560 100302050100 | Energia (kcal) 812,12Białko (g) 41,09Tłuszcz (g) 38,58NKT (g) 20,56Węglowodany (g) 89,12Cukry proste (g) 3,55Sód (g) 1363,83 |
| Energia (kcal) 2813,35 Białko (g) 127,59 Tłuszcz (g) 99,79NKT (g) 55,77 Węglowodany (g) 391,28 Cukry proste (g) 29,24 Sód (g) 3722,97 |

**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**  **OKRES LAKTACJI**  |
|  | **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  | 2003020031002530580100 | Energia (kcal) 829,55Białko (g) 42,58Tłuszcz (g) 32,63NKT (g) 20,09Węglowodany (g) 100,63Cukry proste (g) 2,59Sód (g) 870,10 |
|  |
| **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**  | Chleb razowy 50g, masło10g, jajko gotowane(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** | Kanapka z szynką delikatesową,, sałata, jogurt naturalnyherbata | Chleb razowy (1)Masło (7)Szynka delikatesowa (6) SałataJogurt naturalny (7) | 150258010150 | Energia (kcal) 669,76Białko (g) 29,66Tłuszcz (g) 28,24NKT (g) 16,02Węglowodany (g) 86,59Cukry proste (g) 3,91Sód (g) 1393,90 |
| Energia (kcal) 2547,08 Białko (g) 120,10 Tłuszcz (g) 92,80NKT (g) 48,93 Węglowodany (g) 351,21 Cukry proste (g) 23,71 Sód (g) 2867,63 |

**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** **OKRES LAKTACJI**  |
|  | **Posiłek** | **Produkt**  |  **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku**  |
| **I śniadanie** | Płatki owsiane na mleku (G)Kawa zbożowa (G) Kanapki z szynką, jabłko gotowane (G) | Mleko 2% (7)Płatki owsiane (1)Mleko 2% (7)Kawa zbożowa (1)Chleb razowy(1)Masło (7)Szynka drobiowa (6)Jabłko  | 2003020031002580200  | Energia (kcal) 823,22Białko (g) 37,06Tłuszcz (g) 32,05 NKT (g) 18,45Węglowodany (g) 109,61Cukry proste (g) 7,27Sód (g) 1112,94 |
|  |
| **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, Marchewka gotowana (1,7)Kompot (G) | Włoszczyzna (9) Ziemniaki Liść laurowy, ziele ang.Jajko (3)Mąka (1)Masło (7)Koper, nać pietruszkiZiemniaki Ryba, filet (4)Włoszczyzna (9)Marchew Mąka Jabłko Cebula Marchew Koncentrat z czarnej porzeczki Cukier  | 80150150 2530510250120301505501010105 | Energia (kcal) 546,78Białko (g) 22,02Tłuszcz (g) 17,53NKT (g) 4,17Węglowodany (g) 90,39Cukry proste (g) ,74Sód (g) 550,35 |
|  |
| **Podwieczorek**  | Kanapka z twarożkiem, pomidor | Chleb razowy (1) Masło (7)Twaróg (7)Pomidor  | 50105050 | Energia (kcal) 246,10Białko (g) 12,84Tłuszcz (g) 10,65NKT (g) 6,60Węglowodany (g) 29,29Cukry proste (g) 0,85Sód (g) 254,94 |
|  |
| **Kolacja** | Kanapki z szynką, sałataHerbataJogurt naturalny | Chleb razowy (1)Masło (7)Szynka wiejska (6)SałataJogurt naturalny (7) | 150258010150 | Energia (kcal) 769,60Białko (g) 28,81Tłuszcz (g) 39,53NKT (g) 20,27Węglowodany (g) 87,28Cukry proste (g) 4,60Sód (g) 1569,77  |
| Energia (kcal) 2582,83 Białko (g) 119,80 Tłuszcz (g) 106,26NKT (g) 53,37 Węglowodany (g) 332,61 Cukry proste (g) 23,28 Sód (g) 3779,52  |

**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** **OKRES LAKTACJI**  |
|  | **Posiłek** | **Produkt**  |  **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku**  |
| **I śniadanie** | Płatki owsiane na mleku (G)Kawa zbożowa (G) Kanapki z pastą z twarożkiem, szynka delikatesowa, sałata | Mleko 2% (7)Płatki owsiane (1)Mleko 2% (7)Kawa zbożowa (1)Chleb razowy(1)Masło (7)Szynka delikatesowa (6)Twaróg (7)Sałata  | 20030200310025 308010  | Energia (kcal) 834,42Białko (g) 43,65Tłuszcz (g) 35,62NKT (g) 20,70Węglowodany (g) 95,04Cukry proste (g) 2,68 Sód (g) 905,04 |
|  |
| **II śniadanie** | Jogurt naturalnyJabłko gotowane | Jogurt naturalny (7)jabłko | 150150 | 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 czerwonejKompot (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) Marchew Koncentrat z czarnej porzeczki Cukier  | 80150150 254052501005101030150105 | 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** | Kanapka z szynką, ser topiony, sałataherbata | Chleb razowy (1)Masło (7)Kiełbasa szynkowa (6)Ser topiony (7)Sałata | 15025 605010 | Energia (kcal) 697,00Białko (g) 25,21Tłuszcz (g) 37,29NKT (g) 21,79Węglowodany (g) 77,89Cukry proste (g) 2,41Sód (g) 1521,05 |
| Energia (kcal) 2690,80 Białko (g) 127,28 Tłuszcz (g) 104,86NKT (g) 55,03 Węglowodany (g) 359,95 Cukry proste (g) 21,51 Sód (g)3017,63 |

**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** **OKRES LAKTACJI**  |
|  | **Posiłek** | **Produkt**  |  **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku**  |
| **I śniadanie** | Zacierka na mleku (G)Kawa zbożowa (G) Kanapki z kiełbasą szynkową, pomidor | Mleko 2% (7)Mąka (1)Mleko 2% (7)Kawa zbożowa (1)Chleb razowy(1)Masło (7)Kiełbasa szynkowa (6)Pomidor  | 2003020031001580100  | Energia (kcal) 783,25Białko (g) 36,02Tłuszcz (g) 32,44NKT (g) 18,71Węglowodany (g) 96,87Cukry proste (g) 2,56Sód (g) 1198,10 |
|  |
| **II śniadanie** | Jogurt naturalnyJabłko gotowane (G) | 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, Marchew gotowana (G)Kompot (G) | Włoszczyzna (9)Liść laurowy, ziele ang.Makaron (1)Koncentrat pomid.Mąka (1)Masło (7)Koper, nać pietruszki Mięso z piersi kurczakaWłoszczyzna (9)Szpinak  Marchew Mąka Koncentrat z czarnej porzeczki Cukier  | 805020510100305020051010105 | Energia (kcal) 806,75Białko (g) 40,41Tłuszcz (g) 17,58NKT (g) 3,98Węglowodany (g) 140,01Cukry proste (g) 11,77Sód (g) 268,04 |
|  |
| **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, sałatkaHerbataKefir  | Chleb razowy (1)Masło (7)Polędwica sopocka (6)Pomidor SałataOgórek kwaszonyJogurt naturalny (7)Kefir naturalny (7) | 15015 6050205050150 | Energia (kcal) 694,50Białko (g) 28,71Tłuszcz (g) 30,45NKT (g) 17,33Węglowodany (g) 89,03Cukry proste (g) 3,35Sód (g) 1226,98 |
| Energia (kcal) 2684,37 Białko (g) 124,93 Tłuszcz (g) 94,64NKT (g) 48,44 Węglowodany (g) 381,45 Cukry proste (g) 24,52 Sód (g) 3044,97 |

**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**