

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                            |
|------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-10 środa | Podstawowa    | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka goto w.<br>wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z papryki ś w.,<br>rukoli, og.ś w., słon. z ol.z<br>ol. 80 g<br>banan 250 g<br>Energia kcal 765 kcal<br>Białko ogółem 25 g<br>Tłuszcz 24 g<br>Węglowodany ogółem 115 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 10 g<br>Sód 157 mg |              | zupa jarzynowa z ziemn. i<br>śmiet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>pierogi leni we z masłem.<br>350 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>sur. z marchewki, jabłka i<br>brzoskwinie z rodzynkami<br>150 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot truskawki z<br>cytryną 250 ml<br>Energia kcal 852 kcal<br>Białko ogółem 43 g<br>Tłuszcz 16 g<br>Węglowodany ogółem 147 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 15 g<br>Sód 248 mg |              | herbata z cukrem 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>kielb.krak. wp./N.Maxpol/<br>30 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z buraczka<br>czarna z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Energia kcal 403 kcal<br>Białko ogółem 12 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 76 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 9 g<br>Sód 241 mg | herbata zielona b/c 250 ml<br>bułka pszenna 50g,<br>masło 5g, szynka got. 30g,<br>sał.ziel 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 195 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 25 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 187 mg | Energia kcal 2215 kcal<br>Białko ogółem 90 g<br>Tłuszcz 53 g<br>Węglowodany ogółem 362 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 8 g<br>Błonnik pokarmowy 34 g<br>Sód 833 mg |
|                  | Łatwo strawna | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>Szynka z indyka N.Maxpol<br>/bez/ 30 g<br>sałatka z pomidora bez<br>skórki 80 g<br>banan 250 g<br>ryż na mleku 350 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 870 kcal<br>Białko ogółem 33 g<br>Tłuszcz 30 g<br>Węglowodany ogółem 124 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 433 mg                                                                          |              | zupa jarzynowa z<br>ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa w<br>sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 250 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot truskawki z<br>cytryną 250 ml<br>Energia kcal 791 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 120 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 158 mg                                   |              | herbata z cukrem 250 ml<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z ziel.<br>pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Energia kcal 364 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 13 g<br>Węglowodany ogółem 42 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 221 mg                                                                                        | herbata zielona b/c 250 ml<br>bułka pszenna 50g,<br>masło 5g, szynka got. 30g,<br>sał.ziel 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 195 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 25 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 187 mg | Energia kcal 2219 kcal<br>Białko ogółem 91 g<br>Tłuszcz 75 g<br>Węglowodany ogółem 310 g<br>kw. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 19 g<br>Sód 999 mg |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                        | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SUMA                                                                                                                                                                                 |
|------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-10 środa | Łatwo strawna bogatobiałkowa              | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>dżemik z czarnych porzeczek 25 g<br>Szynka z indyka N.Maxpol /bez/ 50 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 80 g<br>banan 250 g<br>Energia kcal 531 kcal<br>Białko ogółem 18 g<br>Tłuszcz 8 g<br>Węgiel wodany ogółem 101 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 5 g<br>Sód 257 mg                                                                                                       | płatki o wsiane na mleku 250ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 172 kcal<br>Białko ogółem 7 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węgiel wodany ogółem 24 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 58 mg | zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>pierogi leri we z masłem 350 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot truska wko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 836 kcal<br>Białko ogółem 42 g<br>Tłuszcz 21 g<br>Węgiel wodany ogółem 128 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 9 g<br>Sód 152 mg                                           | jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 86 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 3 g<br>Węgiel wodany ogółem 9 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 91 mg | ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna kajzerka 50 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Energia kcal 437 kcal<br>Białko ogółem 27 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węgiel wodany ogółem 40 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 291 mg                                                             | bułka pszenna 50g,<br>masło 5g, szynka got. 30g,<br>sał.ziel 5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 195 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węgiel wodany ogółem 25 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 187 mg                                                                                    | Energia kcal 2257 kcal<br>Białko ogółem 108 g<br>Tłuszcz 63 g<br>Węgiel wodany ogółem 327 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 5 g<br>Błonnik pokarmowy 18 g<br>Sód 1035 mg |
|                  | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow. | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z papryki s w., rukoli, og.s w., słon. z ol.z ol. 80 g<br>Energia kcal 451 kcal<br>Białko ogółem 19 g<br>Tłuszcz 19 g<br>Węgiel wodany ogółem 51 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 6 g<br>Sód 95 mg | płatki o wsiane z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 137 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węgiel wodany ogółem 18 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 52 mg   | zupa jarzynowa z ziemn. i śmiet. 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g ( <b>GLU, SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml<br>Energia kcal 742 kcal<br>Białko ogółem 31 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węgiel wodany ogółem 109 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 162 mg | jabłko 200 g<br>Energia kcal 83 kcal<br>Białko ogółem 1 g<br>Tłuszcz 1 g<br>Węgiel wodany ogółem 22 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 4 mg                         | herbata b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> )<br>chleb żytni razowy 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>kiełb.krak. wp./N.Maxpol/ 30 g ( <b>MLE, GOR, GLU,</b> )<br>sałatka z buraczką czerwonego z maj. 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>Energia kcal 348 kcal<br>Białko ogółem 12 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węgiel wodany ogółem 62 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 9 g<br>Sód 241 mg | herbata zielona b/c 250 ml<br>chleb pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka gotowa wp./N.Maxpol/ 40 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>Energia kcal 247 kcal<br>Białko ogółem 10 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węgiel wodany ogółem 36 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 9 mg | Energia kcal 2008 kcal<br>Białko ogółem 79 g<br>Tłuszcz 62 g<br>Węgiel wodany ogółem 299 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 9 g<br>Błonnik pokarmowy 35 g<br>Sód 563 mg   |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-09-10 KUCHNIA OGÓLNA

|                  |                              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SUMA                                                                                                                                                                             |
|------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-10 środa | Łatwo strawna małego dziecka | ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna. 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>Szyńka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 40 g<br>sałatka z pomidora bez skórki 50 g<br>banan 200 g<br>Energia kcal 407 kcal<br>Białko ogółem 13 g<br>Tłuszcz 9 g<br>Węglowodany ogółem 70 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 193 mg                                                              | budyń 150ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 122 kcal<br>Białko ogółem 4 g<br>Tłuszcz 4 g<br>Węglowodany ogółem 17 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 0<br>Sód 55 mg | zupa jarzynowa z ziem.diet. 150 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> )<br>pierogi leri we z masłem. 100 g ( <b>JAJ, MLE, GLU,</b> )<br>sałata zielona z kefirem 30 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot truska wko wy z cytryną 150 ml<br>Energia kcal 275 kcal<br>Białko ogółem 12 g<br>Tłuszcz 5 g<br>Węglowodany ogółem 48 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 3 g<br>Sód 51 mg                                      | jabłko gotowane 100 g<br>Energia kcal 41 kcal<br>Białko ogółem 0 g<br>Tłuszcz 0 g<br>Węglowodany ogółem 11 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 2 g<br>Sód 2 mg | ka wa zboż. z ml. 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>bułka pszenna. 40 g ( <b>GLU,</b> )<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 50 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>makaron na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU,</b> )<br>Energia kcal 388 kcal<br>Białko ogółem 21 g<br>Tłuszcz 15 g<br>Węglowodany ogółem 43 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 262 mg | herbata zielona b/c 150 ml<br>bułka pszenna50g,<br>masło5g, szynka got.30g,<br>sał.ziel5g 1 szt ( <b>SOJ, MLE, GOR, GLU,</b> )<br>Energia kcal 195 kcal<br>Białko ogółem 8 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 25 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 1 g<br>Błonnik pokarmowy 1 g<br>Sód 187 mg                        | Energia kcal 1429 kcal<br>Białko ogółem 60 g<br>Tłuszcz 40 g<br>Węglowodany ogółem 214 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 3 g<br>Błonnik pokarmowy 11 g<br>Sód 750 mg |
|                  | Bezglutenowa                 | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml<br>Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>jajko na pół-miękko 70 g ( <b>JAJ,</b> )<br>Szyńka z indyka N.Maxpol /bezgl/ 30 g<br>sałatka z papryki ś w., rukoli, og.ś w., słon. z ol.z ol. 80 g<br>banan 250 g<br>Energia kcal 688 kcal<br>Białko ogółem 20 g<br>Tłuszcz 22 g<br>Węglowodany ogółem 104 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 12 g<br>Sód 97 mg |                                                                                                                                                                                                                        | zupa jarzynowa z ziemn./bezgl/ 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> )<br>potrawka wieprzowa z sos.jarzyn. /bezglut/ 110 g ( <b>SEL,</b> )<br>ziemniaki gotowane 200 g<br>sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> )<br>kompot truska wko wy z cytryną 250 ml<br>Energia kcal 743 kcal<br>Białko ogółem 30 g<br>Tłuszcz 25 g<br>Węglowodany ogółem 110 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 2 g<br>Błonnik pokarmowy 13 g<br>Sód 162 mg |                                                                                                                                                                                                   | herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml<br>Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g<br>masło 10 g ( <b>MLE,</b> )<br>pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z roszponki 20 g<br>makaron na mleku /bezglut./ 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>Energia kcal 596 kcal<br>Białko ogółem 26 g<br>Tłuszcz 21 g<br>Węglowodany ogółem 74 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 132 mg          | Chleb bezglut. ciemny Belviten 60 g<br>masło 5 g ( <b>MLE,</b> )<br>szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 30 g ( <b>GOR, GLU, SEL,</b> )<br>sałata zielona 10 g<br>Energia kcal 175 kcal<br>Białko ogółem 6 g<br>Tłuszcz 6 g<br>Węglowodany ogółem 21 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 0 g<br>Błonnik pokarmowy 4 g<br>Sód 1 mg | Energia kcal 2201 kcal<br>Białko ogółem 82 g<br>Tłuszcz 75 g<br>Węglowodany ogółem 309 g<br>k w. tłuszcz.<br>wielonienasycone ogółem 4 g<br>Błonnik pokarmowy 34 g<br>Sód 391 mg |

**Oznaczenia alergenów:**

*SO2* - dwutlenek siarki/siarczyny,  
*SOJ* - soja,  
*JAJ* - białko jaja kurzego,  
*MLE* - mleko krowie,  
*GOR* - gorczyca,  
*MIE* - mięczaki,  
*GLU* - gluten ,  
*OZI* - orzechy ziemne,  
*SEL* - seler,  
*SEZ* - sezam,  
*SKO* - skorupiaki,  
*ORZ* - orzechy,  
*ŁUB* - łubin,  
*RYB* - ryby,