Jadłospis na sobota 2026-04-11

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Perinatologii i Patologii Ciąży

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Maślanka 330ml 330g (7)
- Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200g (1) (7)
- Polędwica wieprzowa gazdy 40g (6) (10)
- Dżem owocowy 25g 25g
- Banany 100g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Risotto z łopatką wieprzową i warzywami 250g (9)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Surówka z marchwi i jabłka 80g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 80g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Ser twarogowy mielony 70g (7)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 9351.47 Kj / 2241.59 Kcal; **Białko**: 88.96 g; **Tłuszcz**: 62.53 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.04 g; **Sód**: 801.73 mg; **Węglowodany**: 329.36 g; **Cukier**: 50.62 g **Błonnik spożywczy**: 24.66 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Maślanka 330ml 330g (7)
- Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200g (1) (7)
- Polędwica wieprzowa gazdy 40g (6) (10)
- Dżem owocowy 25g 25g
- Banany 100g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zupa selerowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Risotto z łopatką wieprzową i warzywami 250g (9)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Surówka z marchwi i jabłka 80g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 80g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Ser twarogowy mielony 70g (7)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 20g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8955.36 Kj / 2148.01 Kcal; **Białko**: 85.86 g; **Tłuszcz**: 61.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.26 g; **Sód**: 1003.88 mg; **Węglowodany**: 312.84 g; **Cukier**: 49.49 g **Błonnik spożywczy**: 19.6 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p)

Śniadanie

- Chleb żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Maślanka 330ml 330g (7)
- Ser żółty 20g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica wieprzowa gazdy 40g (6) (10)
- Jabłka 100g
- Sałata zielona 20g

II śniadanie

- Chleb żytni 80g (1)
- Margaryna do smarowania 10g
- Polędwica wieprzowa gazdy 20g (6) (10)
- Sałata zielona 20g

Obiad

- Zupa grochowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 70g (3) (1)
- Ryż brązowy gotowany 200g
- Surówka z marchwi i jabłka 80g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 80g
- Kompot owocowy bez cukru 200g

Kolacja

- Chleb żytni 90g (1)
- Ser twarogowy mielony 70g (7)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9030.25 Kj / 2163.05 Kcal; **Białko**: 93.46 g; **Tłuszcz**: 63.31 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 22.15 g; **Sód**: 452.27 mg; **Węglowodany**: 303.69 g; **Cukier**: 28.67 g **Błonnik spożywczy**: 32.7 g;

Jadłospis na niedziela 2026-04-12

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Perinatologii i Patologii Ciąży

Dieta podstawowa (3p)

Śniadanie
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6)
- Dżem owocowy 25g 25g
- Pomarańcze 100g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zupa ogórkowa z ryżem 300g (9) (7) (1)
- Kurczak gotowany na parze w sosie z koperkiem 130g + 50g 180g (7) (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka porowa 80g (3) (10)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 80g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Szynka drobiowa luksusowa z fileta 40g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Mleko UHT 200ml 200g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8247.81 Kj / 1973.72 Kcal; **Białko**: 88.72 g; **Tłuszcz**: 67.4 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.34 g; **Sód**: 954.91 mg; **Węglowodany**: 248.87 g; **Cukier**: 25.75 g **Błonnik spożywczy**: 18.67 g;

Dieta łatwostrawna (3p)

Śniadanie
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6)
- Dżem owocowy 25g 25g
- Pomarańcze 100g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zupa ryżowa 300g (9) (7) (1)
- Kurczak gotowany na parze w sosie z koperkiem 130g + 50g 180g (7) (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałatka z buraczków gotowanych 80g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 80g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Szynka drobiowa luksusowa z fileta 40g (1) (6) (7)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 20g
- Posiłek nocny: Mleko UHT 200ml 200g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8312.65 Kj / 1994.31 Kcal; **Białko**: 92.71 g; **Tłuszcz**: 70.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.08 g; **Sód**: 1179.91 mg; **Węglowodany**: 243.37 g; **Cukier**: 28.62 g **Błonnik spożywczy**: 15.55 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p)

Śniadanie

- Chleb żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt pitny naturalny 200g 200g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica wiśniowa, wieprzowa 60g (6)
- Pomarańcze 100g
- Sałata zielona 20g

II śniadanie

- Chleb żytni 80g (1)
- Margaryna do smarowania 10g
- Polędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6)
- Sałata zielona 20g

Obiad

- Zupa ogórkowa z ryżem 300g (9) (7) (1)
- Kurczak gotowany na parze 130g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka porowa 80g (3) (10)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 80g
- Kompot owocowy bez cukru 200g

Kolacja

- Chleb żytni 90g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Szynka drobiowa luksusowa z fileta 40g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Jogurt naturalny 180g 180g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8730.62 Kj / 2084.79 Kcal; **Białko**: 94.84 g; **Tłuszcz**: 74.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.73 g; **Sód**: 219.28 mg; **Węglowodany**: 249.06 g; **Cukier**: 20.53 g **Błonnik spożywczy**: 23.41 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-04-13

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Perinatologii i Patologii Ciąży

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Kefir 250g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200g (1) (7)
- Miód naturalny 25g
- Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6)
- Jabłka 100g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Kotlet rybny pieczony 90g (4) (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka koperkowa z kapustą 80g (3) (10)
- Jarzynka w sosie pomidorowym 80g (9)
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g
- Sałata zielona 20g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8401.67 Kj / 2014.45 Kcal; **Białko**: 79.63 g; **Tłuszcz**: 55.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 15.47 g; **Sód**: 1455.86 mg; **Węglowodany**: 295.22 g; **Cukier**: 43.02 g **Błonnik spożywczy**: 21.98 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kefir 250g (7)
- Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200g (1) (7)
- Miód naturalny 25g
- Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6)
- Jabłka 100g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pulpet rybny parowany 70g (4) (3) (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka selerowa z rodzynkami 80g (3) (9) (10)
- Jarzynka w sosie pomidorowym 80g (9)
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8600.32 Kj / 2061.56 Kcal; **Białko**: 83.51 g; **Tłuszcz**: 57.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.42 g; **Sód**: 1364.34 mg; **Węglowodany**: 300.28 g; **Cukier**: 47.94 g **Błonnik spożywczy**: 19.66 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb żytni 90g (1)
- Kefir 250g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 20g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6)
- Jabłka 100g
- Sałata zielona 20g

II śniadanie

- Chleb żytni 80g (1)
- Margaryna do smarowania 10g
- Polędwica wiśniowa, wieprzowa 20g (6)
- Sałata zielona 20g

Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pulpet rybny parowany 70g (4) (3) (1)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka koperkowa z kapustą 80g (3) (10)
- Jarzynka w sosie pomidorowym 80g (9)
- Kompot owocowy bez cukru 200g

Kolacja

- Chleb żytni 90g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 40g
- Sałata zielona 20g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8306.88 Kj / 1985.85 Kcal; **Białko**: 78.46 g; **Tłuszcz**: 58.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 17.29 g; **Sód**: 1053.4 mg; **Węglowodany**: 279.72 g; **Cukier**: 18.95 g **Błonnik spożywczy**: 26.27 g;

Jadłospis na wtorek 2026-04-14

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Perinatologii i Patologii Ciąży

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek wiejski naturalny 200g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Szynka wieprzowa zielonogórska 40g (6) (7) (9)
- Dżem owocowy 25g 25g
- Mandarynki 70g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)
- Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem 250g (9) (1)
- Surówka z marchwi i jabłka 100g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Pasta z ciecierzycy z warzywami 80g (9)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 20g
- Posiłek nocny: Mus owocowy z dodatkiem płatków i jogurtu naturalnego 100g 100g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7908.24 Kj / 2083.45 Kcal; **Białko**: 82.81 g; **Tłuszcz**: 55.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 14.28 g; **Sód**: 775.62 mg; **Węglowodany**: 314.25 g; **Cukier**: 126.56 g **Błonnik spożywczy**: 30.18 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek wiejski naturalny 200g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Szynka wieprzowa zielonogórska 40g (6) (7) (9)
- Dżem owocowy 25g 25g
- Mandarynki 70g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7)
- Makaron z mięsem wieprzowym i szpinakiem 250g (9) (1)
- Surówka z marchwi i jabłka 100g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Twarożek z natką pietruszki 70g (7)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 20g
- Posiłek nocny: Mus owocowy z dodatkiem płatków i jogurtu naturalnego 100g 100g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7554.12 Kj / 2001.73 Kcal; **Białko**: 89.9 g; **Tłuszcz**: 55.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 15.2 g; **Sód**: 954.8 mg; **Węglowodany**: 284.24 g; **Cukier**: 123.23 g **Błonnik spożywczy**: 19.6 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)		
Śniadanie • Chleb żytni 90g (1) • Masło ekstra 82% 10g (7) • Serek wiejski naturalny 200g (7) • Herbata bez cukru 200g • Szynka wieprzowa zielonogórska 60g (6) (7) (9) • Sałata zielona 20g • Mandarynki 70g **II śniadanie** • Chleb żytni 80g (1) • Margaryna do smarowania 10g • Szynka wieprzowa zielonogórska 20g (6) (7) (9) • Sałata zielona 20g	**Obiad** • Zupa zacierkowa 300g (9) (1) (3) (7) • Makaron razowy z mięsem wieprzowym i szpinakiem 250g (9) (1) • Surówka z marchwi i jabłka 100g • Kompot owocowy bez cukru 200g	**Kolacja** • Chleb żytni 90g (1) • Margaryna miękka 10g • Herbata bez cukru 200g • Pasta z ciecierzycy z warzywami 80g (9) • Pomidor 50g • Sałata zielona 20g • Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 8432.14 Kj / 2204.8 Kcal; **Białko**: 88.89 g; **Tłuszcz**: 65.82 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.09 g; **Sód**: 224.42 mg; **Węglowodany**: 313.88 g; **Cukier**: 16.39 g **Błonnik spożywczy**: 33.06 g;		

Jadłospis na środa 2026-04-15

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Perinatologii i Patologii Ciąży

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Jogurt naturalny 150g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200g (1) (7)
- Filet drobiowy zapiekany 40g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomarańcze 100g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zupa pomidorowa z ryżem 300g (9) (1) (7)
- Kotlet schabowy pieczony 90g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka skosztuj zdrowia 80g (3) (10)
- Buraczki duszone 80g (1)
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6)
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Maślanka 330ml 330g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9256.59 Kj / 2231.77 Kcal; **Białko**: 100.66 g; **Tłuszcz**: 80.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.22 g; **Sód**: 1041.44 mg; **Węglowodany**: 271.78 g; **Cukier**: 32.15 g **Błonnik spożywczy**: 19.99 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Jogurt naturalny 150g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200g (1) (7)
- Filet drobiowy zapiekany 40g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomarańcze 100g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zupa pomidorowa z ryżem 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 70g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sos potrawkowy 100g (9) (7) (1)
- Sałata zielona z sosem jogurtowo-koperkowym 80g (7)
- Buraczki duszone 80g (1)
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 20g
- Posiłek nocny: Maślanka 330ml 330g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8955.24 Kj / 2161.2 Kcal; **Białko**: 104.87 g; **Tłuszcz**: 76.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.45 g; **Sód**: 1172.12 mg; **Węglowodany**: 263.43 g; **Cukier**: 27.52 g **Błonnik spożywczy**: 15.24 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb żytni 90g (1)
- Jogurt naturalny 150g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Filet drobiowy zapiekany 40g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomarańcze 100g
- Sałata zielona 20g

II śniadanie

- Chleb żytni 80g (1)
- Margaryna do smarowania 10g
- Filet drobiowy zapiekany 20g
- Sałata zielona 20g

Obiad

- Zupa pomidorowa z ryżem 300g (9) (1) (7)
- Sztuka mięsa schab wieprzowy gotowany 70g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Sałata zielona z sosem jogurtowo-koperkowym 80g (7)
- Surówka skosztuj zdrowia 80g (3) (10)
- Kompot owocowy bez cukru 200g

Kolacja

- Chleb żytni 90g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6)
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Maślanka 330ml 330g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8264.09 Kj / 1981.9 Kcal; **Białko**: 91.95 g; **Tłuszcz**: 69.13 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.22 g; **Sód**: 287.28 mg; **Węglowodany**: 241.11 g; **Cukier**: 27.09 g **Błonnik spożywczy**: 21.49 g;

Jadłospis na czwartek 2026-04-16

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Perinatologii i Patologii Ciąży

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt grecki 10% tłuszczu 180g 180g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Szynka drobiowa luksusowa z fileta 40g (1) (6) (7)
- Dżem owocowy 25g 25g
- Jabłka 100g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zupa z czerwonej soczewicy 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z indyka gotowany na parze 70g
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g (1)
- Surówka z marchwi i jabłka 80g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 80g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Pasta twarogowa z warzywami 80g (7) (9)
- Sałata zielona 20g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8440.18 Kj / 2020.26 Kcal; **Białko**: 73.28 g; **Tłuszcz**: 55.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.34 g; **Sód**: 779.54 mg; **Węglowodany**: 295.49 g; **Cukier**: 27.1 g **Błonnik spożywczy**: 24.89 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt grecki 10% tłuszczu 180g 180g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Szynka drobiowa luksusowa z fileta 40g (1) (6) (7)
- Dżem owocowy 25g 25g
- Jabłka 100g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zupa szpinakowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z indyka gotowany na parze 70g
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g (1)
- Surówka z marchwi i jabłka 80g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 80g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Pasta twarogowa z warzywami 80g (7) (9)
- Sałata zielona 20g
- Posiłek nocny: Sok jabłkowo-marchwiowy 200ml 200g

Wartości odżywcze

Energia: 8273.08 Kj / 1982.23 Kcal; **Białko**: 72.42 g; **Tłuszcz**: 56.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 23.7 g; **Sód**: 970.43 mg; **Węglowodany**: 285.39 g; **Cukier**: 25.77 g **Błonnik spożywczy**: 21.12 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt grecki 10% tłuszczu 180g 180g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Szynka drobiowa luksusowa z fileta 60g (1) (6) (7)
- Jabłka 100g
- Sałata zielona 20g

II śniadanie

- Chleb żytni 80g (1)
- Margaryna do smarowania 10g
- Szynka drobiowa luksusowa z fileta 20g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 20g

Obiad

- Zupa z czerwonej soczewicy 300g (9) (1) (7)
- Filet drobiowy z indyka gotowany na parze 70g
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g (1)
- Surówka z marchwi i jabłka 80g
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 80g
- Kompot owocowy bez cukru 200g

Kolacja

- Chleb żytni 90g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Pasta twarogowa z warzywami 80g (7) (9)
- Sałata zielona 20g
- Posiłek nocny: jogurt naturalny 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8926.88 Kj / 2138.06 Kcal; **Białko**: 82.32 g; **Tłuszcz**: 66.81 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 25.09 g; **Sód**: 229.19 mg; **Węglowodany**: 287.33 g; **Cukier**: 15.1 g **Błonnik spożywczy**: 28.76 g;

Jadłospis na piątek 2026-04-17

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Perinatologii i Patologii Ciąży

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek wiejski naturalny 200g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Miód naturalny 25g
- Szynka wieprzowa zielonogórska 40g (6) (7) (9)
- Banany 100g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1)
- Filet rybny z miruny pieczony 90g (1) (3) (4)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej i pekińskiej, marchwi i cebuli z olejem 80g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 80g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica wieprzowa gazdy 40g (6) (10)
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7753.92 Kj / 2050.59 Kcal; **Białko**: 85.07 g; **Tłuszcz**: 59.88 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 14.59 g; **Sód**: 851.91 mg; **Węglowodany**: 283.92 g; **Cukier**: 52.22 g **Błonnik spożywczy**: 23.79 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Serek wiejski naturalny 200g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Miód naturalny 25g
- Szynka wieprzowa zielonogórska 40g (6) (7) (9)
- Banany 100g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1)
- Filet rybny z miruny gotowany 70g (9) (4)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 80g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 80g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica wieprzowa gazdy 40g (6) (10)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 20g
- Posiłek nocny: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7154.72 Kj / 1902.42 Kcal; **Białko**: 87.06 g; **Tłuszcz**: 49.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 14.22 g; **Sód**: 1018.21 mg; **Węglowodany**: 270.5 g; **Cukier**: 52.75 g **Błonnik spożywczy**: 20.98 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb żytni 90g (1)
- Serek wiejski naturalny 200g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Ser żółty 20g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Szynka wieprzowa zielonogórska 40g (6) (7) (9)
- Jabłka 100g
- Sałata zielona 20g

II śniadanie

- Chleb żytni 80g (1)
- Margaryna do smarowania 10g
- Szynka wieprzowa zielonogórska 20g (6) (7) (9)
- Sałata zielona 20g

Obiad

- Zupa krupnik z ziemniakami 300g (9) (7) (1)
- Filet rybny z miruny gotowany 70g (9) (4)
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z kapusty białej i pekińskiej, marchwi i cebuli z olejem 80g
- Bukiet warzyw gotowanych na parze 80g
- Kompot owocowy bez cukru 200g

Kolacja

- Chleb żytni 90g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica wieprzowa gazdy 40g (6) (10)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 20g
- Posiłek nocny: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g 150g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 7652.19 Kj / 2020.68 Kcal; **Białko**: 87.18 g; **Tłuszcz**: 66.04 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 16.63 g; **Sód**: 343.63 mg; **Węglowodany**: 258.02 g; **Cukier**: 23.34 g **Błonnik spożywczy**: 28.86 g;

Jadłospis na sobota 2026-04-18

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Perinatologii i Patologii Ciąży

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt naturalny 150g (7)
- Kakao na mleku bez cukru 200g (7)
- Filet drobiowy zapiekany 40g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomarańcze 100g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zalewajka z ziemniakami 300g (7) (1)
- Kotlet mielony wieprzowy smażony 90g (3) (1)
- Ryż brązowy gotowany 200g
- Sałata zielona z jogurtem 80g (7)
- Kalafior gotowany na parze 80g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6)
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Kefir 250g 250g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8237.01 Kj / 1981.68 Kcal; **Białko**: 85.85 g; **Tłuszcz**: 59.61 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.05 g; **Sód**: 1108.74 mg; **Węglowodany**: 274.98 g; **Cukier**: 8.05 g **Błonnik spożywczy**: 21.65 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt naturalny 150g (7)
- Kakao na mleku bez cukru 200g (7)
- Filet drobiowy zapiekany 40g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomarańcze 100g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zalewajka z ziemniakami 300g (7) (1)
- Risotto z łopatką wieprzową i warzywami 250g (9)
- Sos pomidorowy 100g (7) (1)
- Sałata zielona z jogurtem 80g (7)
- Kalafior gotowany na parze 80g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 20g
- Posiłek nocny: Kefir 250g 250g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8387.24 Kj / 2023.36 Kcal; **Białko**: 88.98 g; **Tłuszcz**: 68.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.67 g; **Sód**: 1220.83 mg; **Węglowodany**: 260.45 g; **Cukier**: 9.36 g **Błonnik spożywczy**: 14.73 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb żytni 90g (1)
- Jogurt naturalny 150g (7)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Filet drobiowy zapiekany 40g
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Pomarańcze 100g
- Sałata zielona 20g

II śniadanie

- Chleb żytni 80g (1)
- Margaryna do smarowania 10g
- Filet drobiowy zapiekany 20g
- Sałata zielona 20g

Obiad

- Zalewajka z ziemniakami 300g (7) (1)
- Pulpet wieprzowy gotowany 70g (3) (1)
- Ryż brązowy gotowany 200g
- Sałata zielona z jogurtem 80g (7)
- Kalafior gotowany na parze 80g
- Kompot owocowy bez cukru 200g

Kolacja

- Chleb żytni 90g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica wiśniowa, wieprzowa 40g (6)
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Kefir 250g 250g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8180.35 Kj / 1961.68 Kcal; **Białko**: 82.34 g; **Tłuszcz**: 59.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 19.58 g; **Sód**: 415.52 mg; **Węglowodany**: 271.04 g; **Cukier**: 4.69 g **Błonnik spożywczy**: 25.7 g;

Jadłospis na niedziela 2026-04-19

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Perinatologii i Patologii Ciąży

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt naturalny 180g 180g (7)
- Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200g (1) (7)
- Szynka drobiowa luksusowa z fileta 40g (1) (6) (7)
- Dżem owocowy 25g 25g
- Jabłka 100g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka pieczone 130g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 80g (3) (10)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 80g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Ser twarogowy mielony 70g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 20g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8553.96 Kj / 2046.32 Kcal; **Białko**: 97.38 g; **Tłuszcz**: 66.66 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.66 g; **Sód**: 903.12 mg; **Węglowodany**: 259.78 g; **Cukier**: 32.73 g **Błonnik spożywczy**: 18.81 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt naturalny 180g 180g (7)
- Kawa zbożowa na mleku bez cukru 200g (1) (7)
- Szynka drobiowa luksusowa z fileta 40g (1) (6) (7)
- Dżem owocowy 25g 25g
- Jabłka 100g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 130g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka selerowa z rodzynkami 80g (3) (9) (10)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 80g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Ser twarogowy mielony 70g (7)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Mus owocowy 100g 100g

Wartości odżywcze

Energia: 8823.6 Kj / 2113.66 Kcal; **Białko**: 100.19 g; **Tłuszcz**: 74.39 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 21.88 g; **Sód**: 1084.25 mg; **Węglowodany**: 258.18 g; **Cukier**: 37.61 g **Błonnik spożywczy**: 17.07 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt naturalny 180g 180g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Szynka drobiowa luksusowa z fileta 60g (1) (6) (7)
- Jabłka 100g
- Sałata zielona 20g

II śniadanie

- Chleb żytni 80g (1)
- Margaryna do smarowania 10g
- Szynka drobiowa luksusowa z fileta 20g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 20g

Obiad

- Zupa rosół z makaronem 300g (9) (1)
- Udo z kurczaka gotowane 130g
- Ziemniaki gotowane 200g
- Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem 80g (3) (10)
- Fasolka szparagowa gotowana na parze 80g
- Kompot owocowy bez cukru 200g

Kolacja

- Chleb żytni 90g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Ser twarogowy mielony 70g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Sałata zielona 20g
- Pomidor 50g
- Posiłek nocny: Jogurt pitny naturalny 200ml 200g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8637.54 Kj / 2063.26 Kcal; **Białko**: 99.34 g; **Tłuszcz**: 73.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 20.62 g; **Sód**: 258.27 mg; **Węglowodany**: 242.88 g; **Cukier**: 27.89 g **Błonnik spożywczy**: 22.17 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-04-20

Świętokrzyskie Centrum Matki i Noworodka w Kielcach | Oddział Perinatologii i Patologii Ciąży

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt grecki 10% tłuszczu 180g 180g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica wieprzowa gazdy 40g (6) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Banany 100g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 70g (3) (1)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g (1)
- Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 80g
- Marchew gotowana na parze 80g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Chleb pszenno-żytni 20g (1)
- Chleb żytni 30g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6)
- Sałata zielona 20g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Posiłek nocny: Maślanka 330ml 330g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8795.72 Kj / 2111.68 Kcal; **Białko**: 78.43 g; **Tłuszcz**: 68.29 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 30.22 g; **Sód**: 1436.44 mg; **Węglowodany**: 282.71 g; **Cukier**: 39.67 g **Błonnik spożywczy**: 20.21 g;

Dieta łatwostrawna (3p) (Szkic)

Śniadanie
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt grecki 10% tłuszczu 180g 180g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica wieprzowa gazdy 40g (6) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Banany 100g
- Sałata zielona 20g

Obiad
- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 70g (3) (1)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g (1)
- Sos jarzynowy 100g (9) (1) (7)
- Sałata zielona z sosem jogurtowo-koperkowym 80g (7)
- Marchew gotowana na parze 80g
- Kompot owocowy z cukrem 200g

Kolacja
- Bułka kajzerka pszenna 50g (1)
- Bułka wrocławska 40g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6)
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 20g
- Posiłek nocny: Maślanka 330ml 330g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 8879.5 Kj / 2132.85 Kcal; **Białko**: 84.78 g; **Tłuszcz**: 69.44 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 31.62 g; **Sód**: 1128.51 mg; **Węglowodany**: 283.11 g; **Cukier**: 41.03 g **Błonnik spożywczy**: 18.85 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Chleb żytni 90g (1)
- Masło ekstra 82% 10g (7)
- Jogurt grecki 10% tłuszczu 180g 180g (7)
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica wieprzowa gazdy 40g (6) (10)
- Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)
- Jabłka 100g
- Sałata zielona 20g

II śniadanie

- Chleb żytni 80g (1)
- Margaryna do smarowania 10g
- Polędwica wieprzowa gazdy 20g (6) (10)
- Sałata zielona 20g

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami 300g (9) (1) (7)
- Pulpet wieprzowy gotowany 70g (3) (1)
- Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g (1)
- Sałata zielona z sosem jogurtowo-koperkowym 80g (7)
- Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 80g
- Kompot owocowy bez cukru 200g

Kolacja

- Chleb żytni 90g (1)
- Margaryna miękka 10g
- Herbata bez cukru 200g
- Polędwica sopocka wieprzowa 40g (1) (6)
- Sałata zielona 20g
- Ogórek kiszony krojony 50g
- Posiłek nocny: Maślanka 330ml 330g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9283.96 Kj / 2224.12 Kcal; **Białko**: 79.75 g; **Tłuszcz**: 76.21 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone**: 30.3 g; **Sód**: 782.89 mg; **Węglowodany**: 288.29 g; **Cukier**: 29.82 g **Błonnik spożywczy**: 23.92 g;

Tabela alergenów	
1	Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepy hubrydowe) i produkty pochodne
2	Skorupiaki i produkty pochodne
3	Jajka i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy tj. migdały (Amygdalus communis L), orzechy laskowe (Corylus avellana), orzechy włoskie (Juglans regia), nerkowce (Anacardium occidentale), orzechy pekan (Carya illinoiesis/Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletia exelsa), pistacje (Pistacia vera), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (Macadamia ternifolia) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne