

Jadłospis na poniedziałek 2026-05-04

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)Sałata zielona 10gPomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Makaron z sosem pomidorowo-drobiowym 370g (1)Brokuły gotowane na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Baton zbożowy z żurawiną i maliną 40g 40g (1) (6) (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90gSałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 10698.55 Kj / 2323.34 Kcal; **Białko:** 81.08 g; **Tłuszcz:** 88.17 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.49 g; **Sód:** 1778.77 mg; **Węglowodany:** 307.76 g; **Cukier:** 23.89 g **Błonnik spożywczy:** 21.06 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gPasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)Sałata zielona 10gPomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Makaron razowy z sosem pomidorowo-drobiowym 370g (1)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Brokuły gotowane na parze 100gKompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90gSałata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem i papryką 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 12033.87 Kj / 2604.69 Kcal; **Białko:** 83.04 g; **Tłuszcz:** 103.86 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 38.1 g; **Sód:** 2196.96 mg; **Węglowodany:** 325.11 g; **Cukier:** 5.99 g **Błonnik spożywczy:** 45.69 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Pasta z kurczaka ze szpinakiem 100g (9)
- Sałata zielona 10g
- Buraki gotowane tarte 90g

Obiad

- Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Makaron z sosem pomidorowo-drobiowym 370g (1)
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Biszkopty 50g (1) (3) (6)

Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Cytryny 10g
- Sałatka z roszponką, pomidorem 100g

Wartości odżywcze

Energia: 11527.32 Kj / 2528.45 Kcal; **Białko:** 82.86 g; **Tłuszcz:** 97.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.61 g; **Sód:** 1324.51 mg; **Węglowodany:** 335.45 g; **Cukier:** 10.24 g **Błonnik spożywczy:** 18.51 g;

Jadłospis na wtorek 2026-05-05

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Ogórek kiszony krojony 90gSałata zielona 10gKrajanka śledziowa po Kaszubsku 100g (2) (4) (14)	<ul style="list-style-type: none">Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9)Potrąwka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 180g (9) (1)Ziemniaki gotowane 250gFasolka szparagowa gotowana na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek waniliowy 100g (7)Banany 120gCytryny 10g

Wartości odżywcze

Energia: 10049.9 Kj / 2136.37 Kcal; **Białko:** 79.02 g; **Tłuszcz:** 72.42 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.86 g; **Sód:** 2512.74 mg; **Węglowodany:** 302.53 g; **Cukier:** 44.85 g **Błonnik spożywczy:** 23.1 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gOgórek kiszony krojony 90gSałata zielona 10gKrajanka śledziowa po Kaszubsku 100g (2) (4) (14) <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z brokułem i jajkiem 150g (7) (3) (10)	<ul style="list-style-type: none">Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9)Potrąwka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 180g (9) (1)Ziemniaki gotowane 250gSurówka colesław 100g (3) (10) (7)Fasolka szparagowa gotowana na parze 120gKompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek z koperkiem 100g (7)Rzodkiewki 40gPomidor 50gSałata zielona 10gCytryny 10gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 11772.21 Kj / 2511 Kcal; **Białko:** 105.14 g; **Tłuszcz:** 100.28 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.88 g; **Sód:** 3117.82 mg; **Węglowodany:** 291.67 g; **Cukier:** 11.85 g **Błonnik spożywczy:** 48.24 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Sałata zielona 10g• Cukinia gotowana na parze 100g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (7) (1) (9)• Potrawka z kurczaka duszona w sosie jarzynowym 180g (9) (1)• Ziemniaki gotowane 250g• Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g• Kompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Kisiel owocowy z tartym jabłkiem 200g	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek waniliowy 100g (7)• Banany 120g• Cytryny 10g

Wartości odżywcze

Energia: 9557.98 Kj / 2023.13 Kcal; **Białko:** 72.37 g; **Tłuszcz:** 52.56 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.89 g; **Sód:** 1389.5 mg; **Węglowodany:** 324.96 g; **Cukier:** 44.76 g **Błonnik spożywczy:** 21.46 g;

Jadłospis na środa 2026-05-06

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7)Sałata zielona 10gSałatka jarzynowa z jajkiem 150g (10) (3) (9)	<ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Leniwe z cukrem i cynamonem 250g (1) (3) (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Ciastko kokosowe z migdałami 50 g 50g (5) (7) (11)	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gSałata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10388.7 KJ / 2237.16 Kcal; **Białko:** 81.19 g; **Tłuszcz:** 75.6 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 50.08 g; **Sód:** 1518.57 mg; **Węglowodany:** 310.59 g; **Cukier:** 25.36 g **Błonnik spożywczy:** 36.02 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gPolędwica drobiowa 20g (1) (6) (7)Sałata zielona 10gSałatka jarzynowa z jajkiem 150g (10) (3) (9) <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Kasza gryczana gotowana 250gSos drobiowo-jarzynowy 100g (9) (1)Surówka meksykańska 120gSurówka koperkowa z kapustą 100g (3) (10)Kompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Orzechy mix 35g 35g (5) (8)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPolędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gSałata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90gPosiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 13484.4 KJ / 2937.68 Kcal; **Białko:** 90.01 g; **Tłuszcz:** 117.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.64 g; **Sód:** 2543.86 mg; **Węglowodany:** 375.47 g; **Cukier:** 13.06 g **Błonnik spożywczy:** 63.56 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Polędwica drobiowa 20g (1) (6) (7)• Sałata zielona 10g• Sałatka jarzynowa z białkiem jaja - dieta 150g (9) (3)	<ul style="list-style-type: none">• Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)• Leniwe z cukrem i cynamonem 250g (1) (3) (7)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g• Kompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Herbatniki 28g (1)	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Serek wiejski naturalny 150g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10738.59 Kj / 2326.51 Kcal; **Białko:** 88.98 g; **Tłuszcz:** 72.8 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 43.98 g; **Sód:** 1648.5 mg; **Węglowodany:** 337.54 g; **Cukier:** 24.96 g **Błonnik spożywczy:** 17.46 g;

Jadłospis na czwartek 2026-05-07

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Sałátka makaronowa z kurczakiem i pomidorami 200g (1)	<ul style="list-style-type: none">Zupa grysikowa 400g (1) (7) (9)Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3)Ziemniaki gotowane 250gSurówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Sok jabłko, jagoda 195ml 195g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 11297.2 KJ / 2446.63 Kcal; **Białko:** 88.1 g; **Tłuszcz:** 65.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.66 g; **Sód:** 1379.39 mg; **Węglowodany:** 367.54 g; **Cukier:** 31.76 g **Błonnik spożywczy:** 25.84 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser twarogowy mielony 100g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gSałata zielona 10gSurówka z ogórków kiszonych i cebulki 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałátka z kalafiozem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	<ul style="list-style-type: none">Zupa z fasolki szparagowej z natką pietruszki 400g (7) (9)Pulpety drobiowe duszone w sosie paprykowym z tymiankiem 150g (1) (7) (3)Ziemniaki gotowane 250gSurówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 120gSurówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 12881.87 KJ / 2777 Kcal; **Białko:** 109.4 g; **Tłuszcz:** 110.18 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.91 g; **Sód:** 2807.79 mg; **Węglowodany:** 321.56 g; **Cukier:** 13.72 g **Błonnik spożywczy:** 49.04 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałatka makaronowa z kurczakiem i pomidorami 200g (1)

Obiad

- Zupa grysikowa 400g (1) (7) (9)
- Pulpet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym 150g (1) (7) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Buraki gotowane tarte 120g

Podwieczorek

- Sok jabłko, jagoda 195ml 195g

Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Paszтет drobiowy 50g (1) (6) (9)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)

Wartości odżywcze

Energia: 11579.52 Kj / 2520.03 Kcal; **Białko:** 76.55 g; **Tłuszcz:** 81.83 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.28 g; **Sód:** 1751.4 mg; **Węglowodany:** 373.99 g; **Cukier:** 30.74 g **Błonnik spożywczy:** 19.7 g;

Jadłospis na piątek 2026-05-08

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Twarożek bazyliowy 100.05g (7)Ogórek zielony świeży 90gSałata zielona 10g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Ryż biały z musem jogurtowo-truskawkowym 300g (7)Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)Cytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9298.58 Kj / 1998.96 Kcal; **Białko:** 73.62 g; **Tłuszcz:** 64.69 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.42 g; **Sód:** 1742.2 mg; **Węglowodany:** 285.79 g; **Cukier:** 41.51 g **Błonnik spożywczy:** 18.35 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gTwarożek bazyliowy 100.05g (7)Ogórek zielony świeży 90gSałata zielona 10g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z ogórkiem, pomidorem, słonecznikiem i olejem 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ogórkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Ryż brązowy gotowany z warzywami po chińskiego i fasolą czerwoną 400gSurówka porowa 120g (3) (10)Kompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)Cytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z mozzarellą i pomidorem 120g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10965.59 Kj / 2372.58 Kcal; **Białko:** 81.77 g; **Tłuszcz:** 93.57 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.32 g; **Sód:** 2221.17 mg; **Węglowodany:** 300.12 g; **Cukier:** 6.03 g **Błonnik spożywczy:** 50.41 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1) • Twarożek bazyliowy 100.05g (7) • Sałata zielona 10g • Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3) (10) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7) • Ryż biały z musem jogurtowo-truskawkowym 300g (7) • Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g • Kompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Cytryny 10g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10656.21 Kj / 2318.7 Kcal; **Białko:** 81.37 g; **Tłuszcz:** 77.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.47 g; **Sód:** 1380.91 mg; **Węglowodany:** 329.79 g; **Cukier:** 42.7 g **Błonnik spożywczy:** 18.02 g;

Jadłospis na sobota 2026-05-09

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Wędlina szynka piastowska wieprzowa 60g (6)Papryka 90gRoszpinka 10g	<ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1)Pierogi ruskie gotowane z tłuszczem 250g (1) (7)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy bez cukru 250gŚmietana 12% 50g (7) <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Jabłka 120g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser topiony 100g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 10822.53 KJ / 2356.23 Kcal; **Białko:** 81.33 g; **Tłuszcz:** 88.67 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.59 g; **Sód:** 1209.37 mg; **Węglowodany:** 304.97 g; **Cukier:** 16.51 g **Błonnik spożywczy:** 24.04 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gWędlina szynka piastowska wieprzowa 60g (6)Papryka 90gRoszpinka 10g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z ciecierzycą i warzywami 150g	<ul style="list-style-type: none">Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1)Bitka wieprzowa (schab) duszona w sosie własnym 100g (1)Ziemniaki gotowane 250gSos pieczeniowy 100g (1)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy bez cukru 250gOgórek kiszony krojony 100g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Jogurt SKYR naturalny 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser topiony 100g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 13039.1 KJ / 2814.44 Kcal; **Białko:** 124.53 g; **Tłuszcz:** 100.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.92 g; **Sód:** 2729.71 mg; **Węglowodany:** 339.93 g; **Cukier:** 13.99 g **Błonnik spożywczy:** 51.46 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Roszponka 10g
- Pomidor 90g

Obiad

- Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1)
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g
- Jogurt naturalny 50g (7)
- Pierogi ruskie gotowane 250g (1) (7)

Podwieczorek

- Jabłko pieczone 1 szt. 120g

Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Dżem brzoskwinowy (niskosłodzony) 25g
- Cytryny 10g
- Pomidor 50g
- Sałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 10381.61 Kj / 2256.98 Kcal; **Białko:** 82.96 g; **Tłuszcz:** 73.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 41.21 g; **Sód:** 1735.03 mg; **Węglowodany:** 320.46 g; **Cukier:** 25.17 g **Błonnik spożywczy:** 18.29 g;

Jadłospis na niedziela 2026-05-10

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Galaretka drobiowa 100g (9)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)• Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3)• Ziemniaki puree 250g (7)• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Surówka colesław 120g (3) (10) (7)• Kompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Kefir 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10099.09 Kj / 2165.26 Kcal; **Białko:** 93.16 g; **Tłuszcz:** 80.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.2 g; **Sód:** 1542.87 mg; **Węglowodany:** 275 g; **Cukier:** 12.84 g **Błonnik spożywczy:** 22.19 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru (saszetka) 250g• Galaretka drobiowa 100g (9)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)• Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3)• Ziemniaki puree 250g (7)• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Surówka colesław 100g (3) (10) (7)• Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120g• Kompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Kefir 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Sałata zielona 10g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 12040.66 Kj / 2594.69 Kcal; **Białko:** 92.04 g; **Tłuszcz:** 113.75 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 37.71 g; **Sód:** 2003.19 mg; **Węglowodany:** 295.51 g; **Cukier:** 9.79 g **Błonnik spożywczy:** 46.66 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Galaretką drobiowa 100g (9)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem pszennym z natką pietruszki 400g (9) (1)• Pieczeń drobiowa duszona z warzywami 120g (9) (1) (3)• Ziemniaki puree 250g (7)• Sos pomidorowy 100g (7) (1)• Marchew gotowana na parze z natką pietruszki 120g• Kompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Bułka drożdżowa 50g (1) (3) (7)	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Cytryny 10g• Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10578.83 KJ / 2286.13 Kcal; **Białko:** 88.62 g; **Tłuszcz:** 77.94 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.89 g; **Sód:** 1638 mg; **Węglowodany:** 317.18 g; **Cukier:** 12.06 g **Błonnik spożywczy:** 20.69 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-05-11

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 60g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa grochowa z ziemniakami 400g (9) (1)• Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)• Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1)• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g• Kompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny 100g (7)• Rodzynki 20g (8) (11) (12)	<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Sałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 10863.46 Kj / 2360.04 Kcal; **Białko:** 95.31 g; **Tłuszcz:** 82.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.6 g; **Sód:** 2405.67 mg; **Węglowodany:** 320.49 g; **Cukier:** 9.84 g **Błonnik spożywczy:** 25.38 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser żółty 60g (7)• Herbata bez cukru (saszetka) 250g• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Sałatka z brokułem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)	<ul style="list-style-type: none">• Zupa grochowa z ziemniakami 400g (9) (1)• Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)• Makaron razowy gotowany świderki z tłuszczem 250g (1)• Surówka meksykańska 120g• Fasolka szparagowa gotowana na parze 120g• Kompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Cytryny 10g• Ogórek zielony świeży 90g• Sałata zielona 10g• Posiłek nocny: kanapka z twarogiem i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 11483.23 Kj / 2573.64 Kcal; **Białko:** 98.3 g; **Tłuszcz:** 90.49 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 28.62 g; **Sód:** 2929.03 mg; **Węglowodany:** 343.67 g; **Cukier:** 8.7 g **Błonnik spożywczy:** 51.03 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Ser mozzarella 60g (7)• Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250g (1) (7)• Sałatka z gotowanej marchewki z selerem 100g (9)	<ul style="list-style-type: none">• Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1)• Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)• Makaron gotowany świderki z tłuszczem 250g (1)• Cukinia gotowana na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Jogurt naturalny 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10704.41 Kj / 2337.19 Kcal; **Białko:** 85.79 g; **Tłuszcz:** 82.79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.72 g; **Sód:** 1260.03 mg; **Węglowodany:** 319.5 g; **Cukier:** 5.38 g **Błonnik spożywczy:** 15.84 g;

Jadłospis na wtorek 2026-05-12

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Półdewica sopočka wieprzowa 60g (1) (6)Pomidor 90gSałata zielona 10g	<ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Udo z kurczaka pieczone 120gZiemniaki gotowane 250gSurówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 120gKompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Sok wielowocowy 200ml 200g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Serek fromage 80g 80g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałata zielona 10gSałatka z buraczka i jabłka z olejem 100g

Wartości odżywcze

Energia: 10573.21 KJ / 2260.49 Kcal; **Białko:** 107.36 g; **Tłuszcz:** 86.12 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.02 g; **Sód:** 1944.23 mg; **Węglowodany:** 275.28 g; **Cukier:** 18.11 g **Błonnik spożywczy:** 24.98 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru (saszetka) 250gWędlina półdewica sopočka wieprzowa 60g (1) (6)Sałata zielona 10gPomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Udo z kurczaka pieczone 120gZiemniaki gotowane 250gSurówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 120gSurówka z kapusty białej i czerwonej 120gKompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Serek fromage 80g 80g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałata zielona 10gSałatka z buraczków z cebulą 100gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 11545.31 KJ / 2558.82 Kcal; **Białko:** 118.61 g; **Tłuszcz:** 97.97 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.48 g; **Sód:** 2431.74 mg; **Węglowodany:** 295.07 g; **Cukier:** 15.18 g **Błonnik spożywczy:** 47.42 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Polędwica drobiowa 60g (1) (6) (7)
- Sałata zielona 10g
- Bukiet warzyw w sosie jogurtowym 100g (7)

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Udo z kurczaka gotowane 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Brokuły gotowane na parze 120g
- Kompot owocowy bez cukru 250g

Podwieczorek

- Sok wieloowocowy 200ml 200g

Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z koperkiem 100g (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Sałatka z buraczka i jabłka z olejem 100g

Wartości odżywcze

Energia: 10662.54 Kj / 2287.62 Kcal; **Białko:** 109.46 g; **Tłuszcz:** 77.55 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.19 g; **Sód:** 1920.17 mg; **Węglowodany:** 297.23 g; **Cukier:** 14.42 g **Błonnik spożywczy:** 22.43 g;

Jadłospis na środa 2026-05-13

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Opolu | Centrala

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 90g (1)• Chleb graham 30g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• Ryba po grecku 100g (4) (9) (1)	<ul style="list-style-type: none">• Zupa cukiniowa z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)• Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1)• Kompot owocowy bez cukru 250g• Ogórki konserwowe 120g (10) <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Wafelek przekładany kremem kakaowym 26g (1) (7)	<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina filet gotowany z kurczaka 20g (6) (10)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10385.88 Kj / 2260.26 Kcal; **Białko:** 84.96 g; **Tłuszcz:** 79 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.71 g; **Sód:** 2638.25 mg; **Węglowodany:** 296.08 g; **Cukier:** 9.27 g **Błonnik spożywczy:** 22.14 g;

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru (saszetka) 250g• Sałata zielona 10g• Ogórek kiszony krojony 90g• Ryba po grecku 100g (4) (9) (1) <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)• Sałatka z roszponką, pomidorem, fasolą i nasionami słonecznika 100g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa cukiniowa z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)• Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1)• Kasza gryczana gotowana 250g• Surówka colesław 100g (3) (10) (7)• Kompot owocowy bez cukru 250g• Ogórki konserwowe 120g (10) <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Orzechy mix 35g 35g (5) (8)	<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina filet gotowany z kurczaka 20g (6) (10)• Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g

Wartości odżywcze

Energia: 11104.71 Kj / 2438.22 Kcal; **Białko:** 91.03 g; **Tłuszcz:** 111.71 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.52 g; **Sód:** 2791.85 mg; **Węglowodany:** 266.65 g; **Cukier:** 7.66 g **Błonnik spożywczy:** 45.36 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Jogurt SKYR waniliowy 150g 150g (7)• Herbata bez cukru (saszetka) 250g• Kasza manna na gęsto z sokiem 150g (7) (1)• Banany 120g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa cukiniowa z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)• Gulasz drobiowy z warzywami duszony 200g (9) (1)• Kasza jęczmienna wiejska gotowana 250g (1)• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g• Kompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 16g 16g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Paszтет drobiowy 60g (1) (6) (9)• Sałata zielona 10g• Buraki gotowane tarte 90g

Wartości odżywcze

Energia: 11303.56 Kj / 2479.33 Kcal; **Białko:** 87.4 g; **Tłuszcz:** 75.7 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.5 g; **Sód:** 1751.76 mg; **Węglowodany:** 357.84 g; **Cukier:** 29.33 g **Błonnik spożywczy:** 22.53 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 (<i>Amygdalus communis</i> L), orzechy laskowe (<i>Corylus avellana</i>), orzechy włoskie (<i>Juglans regia</i>), nerkowce (<i>Anacardium occidentale</i>), orzechy pekan (<i>Carya illinoensis</i> /Wangenh/K.Koch), orzechy brazylijskie (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacje (<i>Pistacia vera</i>), orzechy makadamie lub orzechy Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) i produkty pochodne
9	Seler zwyczajny i produkty pochodne
10	Gorzycza 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 SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne