

Jadłospis na poniedziałek 2026-04-13

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)Parówka drobiowa 100g (1) (6)Sałata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g	<ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <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)Herbata bez cukru 250gJajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)Cytryny 10gPomidor 90gSałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 10030.87 KJ / 2413.15 Kcal; **Białko:** 88.85 g; **Tłuszcz:** 79.07 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.85 g; **Sód:** 2028.2 mg; **Węglowodany:** 328.33 g; **Cukier:** 17.78 g **Błonnik spożywczy:** 25.05 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 250gParówka drobiowa 100g (1) (6)Sałata zielona 10gOgórek 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 100g (7) (3) (10)	<ul style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Makaron razowy z mięsem drobiowym i szpinakiem 320g (1) (9)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Bukiet warzyw gotowany na parze 120gKompot owocowy z herbatą 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 250gJajko gotowane na twardo (2 szt) 100g (3)Cytryny 10gSałata zielona 10gPomidor 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 10649.72 KJ / 2561.26 Kcal; **Białko:** 93.71 g; **Tłuszcz:** 87.22 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 36.94 g; **Sód:** 2556.78 mg; **Węglowodany:** 328.71 g; **Cukier:** 5.86 g **Błonnik spożywczy:** 47.82 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)• Parówka drobiowa 100g (1) (6)• Sałata zielona 10g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)• Makaron z mięsem drobiowym i szpinakiem 370g (1) (9)• Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Jabłko pieczone 1 szt. 120g	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 10411.37 Kj / 2506.53 Kcal; **Białko:** 90.23 g; **Tłuszcz:** 86.9 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 32.84 g; **Sód:** 1824.71 mg; **Węglowodany:** 345.68 g; **Cukier:** 23.59 g **Błonnik spożywczy:** 23.52 g;

Jadłospis na wtorek 2026-04-14

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 90g (1)Chleb graham 30g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser mozzarella 60g (7)Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)Sałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Roladka wieprzowa ze schabu duszona z warzywami w sosie własnym 170g (1) (3) (10) (9)Ziemniaki gotowane 250gSurówka z kapusty kiszzonej z olejem 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałata zielona 10gOgórek zielony świeży 90gRyba po grecku 100g (4) (9) (1)

Wartości odżywcze

Energia: 9235.92 Kj / 2217.83 Kcal; **Białko:** 90.75 g; **Tłuszcz:** 89.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.21 g; **Sód:** 1569.49 mg; **Węglowodany:** 271.38 g; **Cukier:** 13.07 g **Błonnik spożywczy:** 20.83 g;

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

Śniadanie	Obiad	Kolacja
<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 250gSałatka z rukolą, pomidorem i nasionami słonecznika 100g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z kalafiozem i kukurydzą 100g (7) (3) (10)	<ul style="list-style-type: none">Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Roladka wieprzowa ze schabu duszona z warzywami w sosie własnym 170g (1) (3) (10) (9)Ziemniaki gotowane 200gSurówka z kapusty kiszzonej z olejem 100gSurówka z marchwi z olejem rzepakowym 100gKompot owocowy z herbatą 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 250gCytryny 10gSałata zielona 10gOgórek zielony świeży 90gRyba po grecku 100g (4) (9) (1)Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i papryką 150g (1) (7) (3)

Wartości odżywcze

Energia: 10232.14 Kj / 2468.97 Kcal; **Białko:** 87.18 g; **Tłuszcz:** 105.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 29.27 g; **Sód:** 2141.02 mg; **Węglowodany:** 288.45 g; **Cukier:** 12.13 g **Błonnik spożywczy:** 46.92 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 250g (7) (1)• Sałatka z roszponką, pomidorem 150g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa pomidorowa z ryżem z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)• Filet drobiowy z kurczaka pieczony w ziołach 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Sos koperkowy 100g (1) (7)• Bukiet warzyw gotowany 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">• 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: 9538.51 Kj / 2284.15 Kcal; **Białko:** 108.05 g; **Tłuszcz:** 81.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.1 g; **Sód:** 1376.12 mg; **Węglowodany:** 288.19 g; **Cukier:** 8.7 g **Błonnik spożywczy:** 17.28 g;

Jadłospis na środa 2026-04-15

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 z maślanką 100g (7)Sałata zielona 10gPomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Leczo z cukinii z soczewicą, papryką i pieczarkami 250g (1) (10)Ryż biały gotowany 250gSurówka porowa 120g (3) (10)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Banany 120g	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gSałata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g

Wartości odżywcze

Energia: 8913.81 KJ / 2130.94 Kcal; **Białko:** 82.47 g; **Tłuszcz:** 59.63 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.94 g; **Sód:** 1241.03 mg; **Węglowodany:** 319.19 g; **Cukier:** 24.16 g **Błonnik spożywczy:** 26.82 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)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250gTwarożek z maślanką 100g (7)Sałata zielona 10gPomidor 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z roszonką, rzodkiewką i nasionami słonecznika 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Leczo z cukinii z soczewicą, papryką i pieczarkami 250g (1) (10)Ryż brązowy gotowany 200gSurówka porowa 100g (3) (10)Kompot owocowy z herbatą 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 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Cytryny 10gSałata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 9990.39 KJ / 2398.71 Kcal; **Białko:** 89.89 g; **Tłuszcz:** 82.35 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.81 g; **Sód:** 1701.44 mg; **Węglowodany:** 313.38 g; **Cukier:** 4.65 g **Błonnik spożywczy:** 51.63 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 z maślanką 100g (7)• Pomidor 90g• Sałata zielona 10g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa jarzynowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)• Knedle z morelami gotowane 250g• Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 100g (7)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Jogurt naturalny 120g (7) <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Banany 120g	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Wędlina pierś drobiowa gotowana 60g (7)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9351.31 Kj / 2240.25 Kcal; **Białko:** 77.27 g; **Tłuszcz:** 64.73 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.03 g; **Sód:** 1408.6 mg; **Węglowodany:** 340.68 g; **Cukier:** 50.44 g **Błonnik spożywczy:** 16.1 g;

Jadłospis na czwartek 2026-04-16

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)		
Śniadanie <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 jajeczna z koperkiem 100g (3) (7)Pomidor 90gSałata zielona 10g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)Pieczeń rzymska 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gSos jasny 100g (1)Surówka obiadowa z czerwonej kapusty 120g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gOgórek zielony świeży 90gSałata zielona 10g
Wartości odżywcze		
Energia: 9420.08 KJ / 2263.68 Kcal; Białko: 81.59 g; Tłuszcz: 71.1 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.68 g; Sód: 1928.55 mg; Węglowodany: 314.19 g; Cukier: 7.4 g Błonnik spożywczy: 23.96 g;		

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6p) (D03) (Szkic)		
Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gPasta jajeczna z koperkiem 100g (3) (7)Pomidor 90gSałata zielona 10g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z roszponką, pomidorem i nasionami słonecznika 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)Pieczeń rzymska 100g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gSos jasny 100g (1)Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100gSurówka obiadowa z czerwonej kapusty 100g (1) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)Cytryny 10gOgórek zielony świeży 90gSałata zielona 10gPosiłek nocny: kanapka z serem żółtym i pomidorem 150g (1) (7)
Wartości odżywcze		
Energia: 11062.91 KJ / 2669.16 Kcal; Białko: 85.9 g; Tłuszcz: 104.7 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.55 g; Sód: 2824.65 mg; Węglowodany: 327.92 g; Cukier: 7.49 g Błonnik spożywczy: 47.3 g;		

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Ser mozzarella 60g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Sałatka z brokułem i pomidorem 100g (7) (3) (10)

Obiad

- Zupa barszcz czerwony z ziemniakami z natką pietruszki 400g (7) (1) (9)
- Pieczeń rzymska 100g (1) (3)
- Ziemniaki gotowane 250g
- Sos jasny 100g (1)
- Marchew gotowana na parze 100g
- Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g

Podwieczorek

- Jogurt owocowy 100g (7)

Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Wędlina filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)
- Cytryny 10g
- Pomidor 90g
- Sałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 9908.05 Kj / 2381.31 Kcal; **Białko:** 86.72 g; **Tłuszcz:** 84.25 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.18 g; **Sód:** 1898.34 mg; **Węglowodany:** 320.29 g; **Cukier:** 8.21 g **Błonnik spożywczy:** 21.04 g;

Jadłospis na piątek 2026-04-17

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkic)

Śniadanie <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 z rzodkiewką 100g (7)• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)• Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4)• Ziemniaki gotowane 250g• Sos cytrynowy 100g (1) (7)• Brokuły gotowane na parze 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">• Jabłka 120g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta z ciecierzycy 100g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Sałata zielona 10g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9036.57 KJ / 2166.1 Kcal; **Białko:** 90.58 g; **Tłuszcz:** 65.3 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.46 g; **Sód:** 1408.37 mg; **Węglowodany:** 310.75 g; **Cukier:** 16.81 g **Błonnik spożywczy:** 28.35 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z rzodkiewką 100g (7)• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 40g (1)• Sałatka z rozponką, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	Obiad <ul style="list-style-type: none">• Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (9) (1) (7)• Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4)• Ziemniaki gotowane 200g• Sos cytrynowy 100g (1) (7)• Surówka colesław 100g (3) (10) (7)• Brokuły gotowane na parze 100g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">• Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 70g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Pasta z ciecierzycy 100g• Cytryny 10g• Pomidor 90g• Sałata zielona 10g• Posiłek nocny: kanapka z jajkiem i ogórkiem 150g (1) (7) (3)
--	--	--

Wartości odżywcze

Energia: 10271.15 KJ / 2471.69 Kcal; **Białko:** 95.53 g; **Tłuszcz:** 97.2 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.76 g; **Sód:** 1754.34 mg; **Węglowodany:** 296.2 g; **Cukier:** 5.32 g **Błonnik spożywczy:** 45.7 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 z natką pietruszki 100g (7) • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g 	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa zacierkowa 400g (1) (3) (9) • Pulpet rybny z mintaja gotowany 120g (1) (3) (5) (6) (7) (9) (10) (4) • Ziemniaki gotowane 250g • Sos cytrynowy 100g (1) (7) • Brokuły gotowane na parze 120g • Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jabłko pieczone 1 szt. 120g 	<ul style="list-style-type: none"> • Bułka wrocławska 120g (1) • Masło ekstra 82% 15g (7) • Ser mozzarella 60g (7) • Herbata bez cukru 250g • Sałata zielona 10g • Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9217.47 Kj / 2210.83 Kcal; **Białko:** 96.29 g; **Tłuszcz:** 67.68 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 24.68 g; **Sód:** 1452.32 mg; **Węglowodany:** 305.91 g; **Cukier:** 17.81 g **Błonnik spożywczy:** 19.28 g;

Jadłospis na sobota 2026-04-18

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 polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Sałata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)Surówka obiadowa z koperkiem 150g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 120g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Ser żółty 60g (7)Herbata bez cukru 250gCytryny 10gSałatka z kalafiorem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 9746.93 KJ / 2333.84 Kcal; **Białko:** 90.63 g; **Tłuszcz:** 90.92 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.63 g; **Sód:** 2548.8 mg; **Węglowodany:** 290.99 g; **Cukier:** 9.58 g **Błonnik spożywczy:** 27.39 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 250gWędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)Sałata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90g <p>II śniadanie</p> <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 35g (1)Sałatka z buraczka, jabłka, papryki i ogórka kwaszonego z olejem 120g	<ul style="list-style-type: none">Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Kaszotto gryczane z mięsem drobiowym i warzywami 370g (9)Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki z olejem rzepakowym 120gSurówka obiadowa z koperkiem 100g (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Serek homogenizowany naturalny 150g (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 10gPosiłek nocny: kanapka z jajkiem i pomidorem 150g (1) (7) (3)Sałatka z kalafiorem i kukurydzą 120g (7) (3) (10)

Wartości odżywcze

Energia: 11341.74 KJ / 2735.72 Kcal; **Białko:** 94.81 g; **Tłuszcz:** 119.36 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 42.18 g; **Sód:** 3184.84 mg; **Węglowodany:** 308.15 g; **Cukier:** 11.23 g **Błonnik spożywczy:** 50.44 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 Kurczak Gotowany 60g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)• Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami 370g (1) (9)• Bukiet warzyw gotowany na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Serek homogenizowany naturalny 150g 150g (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• Pomidor 90g• Sałata zielona 10g

Wartości odżywcze

Energia: 9422.35 Kj / 2259.24 Kcal; **Białko:** 96.68 g; **Tłuszcz:** 76.03 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 33.11 g; **Sód:** 1432.18 mg; **Węglowodany:** 302.26 g; **Cukier:** 9.43 g **Błonnik spożywczy:** 21.5 g;

Jadłospis na niedziela 2026-04-19

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

Dieta podstawowa (3p) (Szkiec)

Śniadanie <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 ze szczypiorkiem 100g (7)Sałata zielona 10gPomidor 90g	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1)Kotlet z fileta drobiowego panierowany smażony 120g (1) (3)Ziemniaki gotowane 250gSos pietruszkowy 100g (1) (7)Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 120gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Galaretką owocowa 200g	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gSałata zielona 10gCytryny 10gPapryka czerwona świeża 90g
---	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9343 Kj / 2242.88 Kcal; **Białko:** 100.15 g; **Tłuszcz:** 74.34 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.45 g; **Sód:** 1678.64 mg; **Węglowodany:** 292.64 g; **Cukier:** 17.28 g **Błonnik spożywczy:** 20.64 g;

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

Śniadanie <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gTwarożek ze szczypiorkiem 100g (7)Sałata zielona 10gPomidor 90g II śniadanie <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (7)	Obiad <ul style="list-style-type: none">Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1)Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120gZiemniaki gotowane 200gSos pietruszkowy 100g (1) (7)Surówka meksykańska 100gSurówka żydowska z ogórkiem kiszonym na bazie białej kapusty 100gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g Podwieczorek <ul style="list-style-type: none">Kefir 150g (7)	Kolacja <ul style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gSałata zielona 10gCytryny 10gOgórek zielony świeży 90gPosiłek nocny: kanapka z wędliną i papryką 150g (1) (7) (6) (10)
--	--	---

Wartości odżywcze

Energia: 9614.15 Kj / 2311.02 Kcal; **Białko:** 121.06 g; **Tłuszcz:** 79.24 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.84 g; **Sód:** 1952.15 mg; **Węglowodany:** 268.72 g; **Cukier:** 6.06 g **Błonnik spożywczy:** 38.09 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 z koperkiem 100g (7)• Pomidor 90g• Sałata zielona 10g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400g (9) (1)• Filet drobiowy z kurczaka gotowany bez tłuszczu 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Sos pietruszkowy 100g (1) (7)• Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g• Buraki gotowane tarte 120g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Galaretki owocowa 200g	<ul style="list-style-type: none">• Bułka wrocławska 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: 9105.73 KJ / 2185.91 Kcal; **Białko:** 114.28 g; **Tłuszcz:** 62.62 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 25.74 g; **Sód:** 1409.74 mg; **Węglowodany:** 291.56 g; **Cukier:** 17.19 g **Błonnik spożywczy:** 16.11 g;

Jadłospis na poniedziałek 2026-04-20

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 szynkowa dębowa drobiowa 60gSałata zielona 10gOgórek 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 120gKompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Jogurt naturalny 100g (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: 9824.06 KJ / 2358.68 Kcal; **Białko:** 96.75 g; **Tłuszcz:** 84.08 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31.75 g; **Sód:** 2407.67 mg; **Węglowodany:** 313.26 g; **Cukier:** 7.77 g **Błonnik spożywczy:** 23.76 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 250gWędlina szynkowa dębowa drobiowa 60gOgórek kiszony krojony 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 grochowa z ziemniakami 400g (9) (1)Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)Makaron razowy gotowany świderki 250g (1)Surówka z kapusty białej z koperkiem 120gFasolka szparagowa gotowana na parze 120gKompot owocowy z herbatą 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 wędliną i pomidorem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10822.93 KJ / 2601.38 Kcal; **Białko:** 95.63 g; **Tłuszcz:** 93.74 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 34.89 g; **Sód:** 2838.45 mg; **Węglowodany:** 340.15 g; **Cukier:** 7.23 g **Błonnik spożywczy:** 49.69 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 filet gotowany z kurczaka 60g (6) (10)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa szpinakowa z ryżem 400g (9) (1) (7)• Sos mięsny drobiowy a'la boloński 180g (9) (1)• Makaron gotowany świderki 250g (1)• Brokuły gotowane na parze 120g• Kompot owocowy z herbatą 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)• Ser mozzarella 60g (7)• Herbata bez cukru 250g• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9820.04 Kj / 2358.69 Kcal; **Białko:** 90.07 g; **Tłuszcz:** 77.45 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 26.29 g; **Sód:** 1719.03 mg; **Węglowodany:** 333.87 g; **Cukier:** 8.76 g **Błonnik spożywczy:** 17.11 g;

Jadłospis na wtorek 2026-04-21

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 polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)• Udo z kurczaka pieczone 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 120g• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Banany 120g	<ul style="list-style-type: none">• Chleb pszenny 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9275 Kj / 2215.22 Kcal; **Białko:** 108.49 g; **Tłuszcz:** 69.76 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.21 g; **Sód:** 1947.53 mg; **Węglowodany:** 291.89 g; **Cukier:** 32.58 g **Błonnik spożywczy:** 22.9 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 250g• Wędlina polędwica sopocka wieprzowa 60g (1) (6)• Sałata zielona 10g• Papryka czerwona świeża 90g <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 koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)• Udko z kurczaka pieczone 1/2 szt. 120g• Ziemniaki gotowane 250g• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100g• Bukiet warzyw gotowanych na parze 100g• Kompot owocowy bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Serek homogenizowany naturalny 125g 125g (7)	<ul style="list-style-type: none">• Chleb żytni razowy na zakwasie 120g (1)• Masło ekstra 82% 15g (7)• Herbata bez cukru 250g• Twarożek z koperkiem 100g (7)• Cytryny 10g• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g• Posiłek nocny: kanapka z wędliną i ogórkiem 150g (1) (7) (6)

Wartości odżywcze

Energia: 10273.79 Kj / 2463.82 Kcal; **Białko:** 112.2 g; **Tłuszcz:** 88.32 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 31 g; **Sód:** 2097.28 mg; **Węglowodany:** 294.7 g; **Cukier:** 7.57 g **Błonnik spożywczy:** 46.25 g;

Dieta łatwostrawna (5p) (Szkic)

Śniadanie

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Kawa zbożowa na mleku 250g (7) (1)
- Wędlina szynkowa dębowa drobiowa 60g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Obiad

- Zupa koperkowa z ziemniakami z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)
- Udo z kurczaka gotowane 120g
- Ziemniaki gotowane 250g
- Bukiet warzyw gotowany na parze 120g
- Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g

Podwieczorek

- Banany 120g

Kolacja

- Bułka wrocławska 120g (1)
- Masło ekstra 82% 15g (7)
- Herbata bez cukru 250g
- Twarożek z koperkiem 100g (7)
- Cytryny 10g
- Sałata zielona 10g
- Pomidor 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9566.84 KJ / 2288.16 Kcal; **Białko:** 110.21 g; **Tłuszcz:** 68.52 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 30.16 g; **Sód:** 1514.12 mg; **Węglowodany:** 310.54 g; **Cukier:** 28.89 g **Błonnik spożywczy:** 19.74 g;

Jadłospis na środa 2026-04-22

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 10gOgórek kiszony krojony 90gRyba 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)Ryż biały gotowany 250gSurówka colesław 120g (3) (10) (7)Kompot owocowy z herbatą bez cukru 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">Jogurt owocowy 100g (7)	<ul style="list-style-type: none">Chleb pszenny 120g (1)Masło ekstra 82% 15g (7)Herbata bez cukru 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 20g (6) (10)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gSałata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90g

Wartości odżywcze

Energia: 9317.42 Kj / 2239.14 Kcal; **Białko:** 87.08 g; **Tłuszcz:** 82.46 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 27.37 g; **Sód:** 2216.79 mg; **Węglowodany:** 290.07 g; **Cukier:** 8.78 g **Błonnik spożywczy:** 20.91 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 250gSałata zielona 10gOgórek kiszony krojony 90gRyba 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, ogórkiem zielonym i pestkami dyni 100g	<ul style="list-style-type: none">Zupa cukiniowa z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)Gulasz wieprzowy z pieczarkami 180g (1)Ryż brązowy gotowany 250gSurówka colesław 100g (3) (10) (7)Surówka meksykańska 100gKompot owocowy z herbatą 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 250gWędlina filet gotowany z kurczaka 20g (6) (10)Jajko gotowane na twardo (1 szt) 50g (3)Cytryny 10gSałata zielona 10gPapryka czerwona świeża 90gPosiłek nocny: kanapka z twarogiem i ogórkiem 150g (1) (7)

Wartości odżywcze

Energia: 10803.49 Kj / 2605.37 Kcal; **Białko:** 94.99 g; **Tłuszcz:** 109.37 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 35.45 g; **Sód:** 2734.44 mg; **Węglowodany:** 300.63 g; **Cukier:** 7.65 g **Błonnik spożywczy:** 49.76 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 250g (7) (1)• Sałata zielona 10g• Pomidor 90g	<ul style="list-style-type: none">• Zupa cukiniowa z natką pietruszki 400g (9) (1) (7)• Gulasz drobiowy z warzywami i śmietaną 200g (9) (1) (7)• Ryż biały gotowany 250g• Dynia gotowana 100g• Kompot owocowy z herbatą z cukrem 250g <p>Podwieczorek</p> <ul style="list-style-type: none">• Jogurt owocowy 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: 9310.85 Kj / 2234.06 Kcal; **Białko:** 85.11 g; **Tłuszcz:** 71.58 g; **Kwasy tłuszczowe nasycone:** 23.22 g; **Sód:** 1719.64 mg; **Węglowodany:** 315.68 g; **Cukier:** 14.34 g **Błonnik spożywczy:** 17.71 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