

DATA: 11.06.25, ŚRODA		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2314 kcal Białko: 97,9g Tłuszcze: 84,8g w tym nasycone: 34,9g Węglowodany: 294,5g Cukry proste: 337,1gg Błonnik: 31,4g Sód: 1,8g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica drobiowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Płatki ryżowe na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica drobiowa (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Zupa koperkowa (300g) ^{1,2,9} Bigos (200g) ¹ Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Zupa koperkowa (300g) ^{1,2,9} Gałka wieprzowa, gotowana (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Buraczki gotowane (200g) Kompot (250g)
KOLACJA		
	Kasza jaglana na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa gruba, szynkowa (60) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa gruba, szynkowa (60) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Kefir (250g) ⁷	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 12.06.25, CZWARTEK		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2454 kcal Białko: 120,6g Tłuszcze: 84,5g w tym w nasyczone: 29,8g Węglowodany: 307,2g Cukry proste: 39,2g Błonnik: 33,6g Sód: 2,1g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka konserwowa (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Zupa szczawiowa (300g) ^{1,7,9} Kurczak pieczony (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,7} Kompot (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,7,9} Kurczak gotowany (170g) Ryż biały (200g) Marchew oprószana (200g) ^{1,7} Kompot (250g)
KOLACJA		
	Makaron na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Mortadela (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Sok warzywny (250g)	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 13.06.25, PIĄTEK		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2237 kcal Białko: 82,3g Tłuszcze: 72,2g w tym nasycone: 22,8g Węglowodany: 337,3g Cukry proste: 36,8g Błonnik: 33,1g Sód: 1,5g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (25g) ¹ Grahamka (70g) ¹ Jajko gotowane (60g) ³ Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,7} Kajzerka (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajko gotowane (60g) ³ Masło (10g) ² Sałata (15g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Zupa fasolowa (300g) ^{1,9} Burger rybny (100g) ^{1,3,4} Ziemniaki (200g) Surówka z ogórków i papryki (200g) Kompot (250g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{7,9} Ryba gotowana (100g) ⁴ Ziemniaki Fasolka szparagowa z masłem (200g) ⁷ Kompot (250g)
KOLACJA		
	Ryż na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem (60g) ⁷ Masło (10g) ² Pomidor (200g) Kawa zbożowa (250g)	Ryż na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Twarożek ze śmietaną 60g) ⁷ Masło (10g) ² Pomidor (200g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Jabłko (200g)	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 14.06.25, SOBOTA		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2336 kcal Białko: 94,2g Tłuszcze: 81,5g w tym w tym nasyczone: 27,7g Węglowodany: 371g Cukry proste: 40,8g Błonnik: 32,1g Sód: 3,8g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wiejska (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Rosół z makaronem (300g) ^{1,9} Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) ⁷ Kompot (250g)	Rosół z makaronem (300g) ^{1,9} Pulpety wieprzowe, gotowane (100g) ^{1,3} Ziemniaki (200g) Surówka z marchwi i jabłka (200g) ⁷ Kompot (250g)
KOLACJA		
	Makaron na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek twarogowy (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Serek homogenizowany (250g) ⁷	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 15.06.25, NIEDZIELA		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2146 kcal Białko: 90,3g Tłuszcze: 71,5g w tym nasycone: 33,2g Węglowodany: 287,7g Cukry proste: 34,6g Błonnik: 30,9g Sód: 2,4g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Zupa ryżowa (300g) ^{7,9} Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)	Zupa ryżowa (300g) ^{7,9} Schab gotowany (100g) Ziemniaki (200g) Jarzyny gotowane (200g) Kompot (250g)
KOLACJA		
	Kasza jaglana na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ⁷ Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony (50g) ⁷ Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Jogurt naturalny (150g) ⁷	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 16.06.25, PONIEDZIAŁEK		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2214 kcal Białko: 76,2g Tłuszcze: 65,5g w tym nasycone: 29,1g Węglowodany: 335,8g Cukry proste: 67,3g Błonnik: 26,3g Sód: 1,4g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Filet wędzony z indyka (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Kapuśniak z młodej kapusty (300g) ^{1,7,9} Makaron z twarogiem (300g) ^{1,7} Jabłko (200g) Kompot (250g)	Zupa selerowa (300g) ^{1,7,9} Makaron z twarogiem (300g) ^{1,7} Jabłko (200g) Kompot (250g)
KOLACJA		
	Ryż na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Ryż na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytłowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Parówka drobiowa (60g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Kisiel (200g)	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 17.06.25, WTOREK		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2339 kcal Białko: 87,3g Tłuszcze: 85,3g w tym w nasyczone: 37,3g Węglowodany: 328g Cukry proste: 54,6g Błonnik: 37g Sód: 3,1g	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Kasza manna na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Polędwica sopocka (50g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,7,9} Karkówka duszona w sosie jarzynowym (100g) ^{1,9} Ziemniaki (200g) Mizeria (200g) ⁷ Kompot (250g)	Zupa kalafiorowa (300g) ^{1,7,9} Karkówka gotowana w sosie jarzynowym (100g) ^{1,9} Ziemniaki (200g) Surówka z selera i jabłka (200g) ⁹ Kompot (250g)
KOLACJA		
	Makaron na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (35g) ⁷ Masło (10g) ² Dżem (30g) Kawa zbożowa (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Serek krążek (35g) ⁷ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Sok (250g)	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 18.06.25, ŚRODA		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2331 kcal Białko: 99,8g Tłuszcze: 84,2g w tym nasycone: 28,4g Węglowodany: 306,8g Cukry proste: 32,2g Błonnik: 30,6g Sód: 2,7g	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa, luncheon (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Płatki owsiane na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Kiełbasa, luncheon (50g) Masło (10g) ² Pomidor (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Zupa wiejska (300g) ^{1,3,4,9} Gołąbki w sosie pomidorowym (300g) ^{1,7} Ziemniaki (200g) Kompot (250g)	Zupa wiejska (300g) ^{1,3,4,9} Gulasz wieprzowy (150g) ^{1,9} Ziemniaki (200g) Pomidor (200g) Kompot (250g)
KOLACJA		
	Kasza jaglana na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasztet pieczony (60g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Pasztet pieczony (60g) Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Serek wiejski (150g) ⁷	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 19.06.25, CZWARTEK		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2290 kcal Białko: 96,9g Tłuszcze: 76g w tym nasycone: 28,2g Węglowodany: 317,7g Cukry proste: 37,9g Błonnik: 30,8g Sód: 1,6g	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Płatki jęczmienne na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Szynka wieprzowa, gotowana (50g) Masło (10g) ² Ogórek (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Zupa ogórkowa (300g) ^{1,7,9} Potrawka z kurczaka (150g) ^{1,9} Ryż biały (200g) Surówka z kapusty pekińskiej (200g) ⁴ Kompot (250g)	Zupa ziemniaczana (300g) ^{1,7,9} Potrawka z kurczaka (150g) ^{1,9} Ryż biały (200g) Brokuł gotowany (200g) Kompot (250g)
KOLACJA		
	Makaron na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ⁷ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)	Makaron na mleku (250g) ^{1,7} Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser żółty (50g) ⁷ Masło (10g) ² Pomidor (60g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Jabłko (200g)	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny

DATA: 20.06.25, PIĄTEK		
WARTOŚCI ODŻYWCZE:	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA
ŚNIADANIE		
Energia: 2404 kcal Białko: 93,4g Tłuszcze: 79,8g w tym nasycone: 28,5g Węglowodany: 343g Cukry proste: 52,7g Błonnik: 33,1g Sód: 1,5g	Płatki ryżowe na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) ^{3,7} Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)	Płatki ryżowe na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Jajecznica (100g) ^{3,7} Masło (10g) ² Papryka czerwona (60g) Sałata (5g) Herbata z cytryną (250g)
OBIAD		
	Zupa grochowa (300g) ^{1,9} Ryba smażona (100g) ^{1,3,4,} Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ⁷ Kompot (250g)	Zupa jarzynowa (300g) ^{7,9} Ryba gotowana (100g) ⁴ Ziemniaki (200g) Sałata ze śmietaną (200g) ⁷ Kompot (250g)
KOLACJA		
	Kasza jaglana na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Sałatka rybna (100g) ⁴ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)	Kasza jaglana na mleku (250g) ⁷ Chleb mieszany pytlowy (50g) ¹ Chleb razowy (30g) ¹ Ser topiony(50) ⁷ Masło (10g) ² Ogórek (60g) Kawa zbożowa (250g)
PRZEKĄSKA		
	Banan (200g)	

*JADŁOSPIS MOŻE ULEC MODYFIKACJOM

Alergeny: 1-zboża zawierające gluten, 2-skorupiaki i produkty pochodne, 3-jaja i produkty pochodne, 4-ryby i produkty pochodne, 5-orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6-soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 9-seler i produkty pochodne, 10-gorczyca i produkty pochodne, 11-nasiona sezamu i produkty pochodne, 12-dwutlenek siarki i siarczyny