

15.10.2020 CZWARTEK

Dieta podstawowa	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa E-2400kcal Białko-90g Tłuszcz-75g Węglowodany-342g	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, wędlina drobiowa- z polędwicy kurczaka 60g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g pomidor 50g Alergeny: 1,7,	I trymestr: jabłko ½, sok wielowarzywny 200ml II trymestr: jabłko 1 szt, sok wielowarzywny 250ml III trymestr: jabłko 1 szt, sok wielowarzywny 300ml Okres laktacji: jabłko 1 szt, sok wielowarzywny 400ml	Zupa rosół drobiowy z ryżem 350ml Filet z indyka pieczony w ziołach 120g, ziemniaki puree 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g Alergeny: 1,3,7,9,	I trymestr: Pudding waniliowy z musem malinowym i orzechami nerkowca 200ml (2) II trymestr: Pudding waniliowy z musem malinowym i orzechami nerkowca 220g (2) III trymestr: Pudding waniliowy z musem malinowym i orzechami nerkowca 280g (2) Okres laktacji: pudding waniliowy z musem malinowym i orzechami nerkowca 300g (2)	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, serek poznański 60g, wędlina wieprzowa 50g, sałata Alergeny: 1,3,7,9,

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-seza

16.10.2020 Piątek

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa E-2400kcal Białko-90g Tłuszcz-75g Węglowodany-342g	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, pasta z ryby z koperkiem 60g, ser biały w plastrach 3 pl, sałata 1 liść. Alergeny: 1,7,	I trymestr: owsianka na mleku z bakaliami 150g (1,2) II trymestr: owsianka na mleku z bakaliami 180g (1,2) Trymestr: owsianka na mleku z bakaliami 220g (1,2) Okres laktacji: owsianka na mleku z bakaliami 260g (1,2)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350ml gzik poznański 120g, ziemniaki z koperkiem i masełkiem.200g Alergeny: 1,3,7,9,	I trymestr: jabłko ½, sok pomidorowy 200ml II trymestr: jabłko 1 szt, sok pomidorowy 250ml III trymestr: jabłko 1 szt, sok pomidorowy 300ml Okres laktacji: jabłko 1 szt, sok pomidorowy 400ml	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, pasta z jaj 60g, wędlina wieprzowa 50g, kiełki brokuła 10g Alergeny: 1,3,7,9,

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-seza

17.10.2020 Sobota

Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa E-2400kcal Białko-90g Tłuszcz-75g Węglowodany-342g	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, szynka drobiowa 60g, humus z dyni i słonecznika 60g, Alergeny: 1,7,	I trymestr: bułka żytnia z hummusem warzywnym 1 szt (1,2) II trymestr: bułka żytnia z hummusem warzywnym 1 szt (1,2) III trymestr: bułka żytnia z hummusem warzywnym 1 szt (1,2) Okres laktacji: bułka żytnia z hummusem warzywnym 1 szt (1,2)	Wiedeńska z natką pietruszki 350ml, kurczak w warzywach na zielono 200g, makaron farfalle 200g Alergeny: 1,7,9,	I trymestr: Koktajl brzoskwinowy na kefirze 200ml (2) II trymestr: koktajl brzoskwinowy na kefirze 250ml (2) III trymestr: koktajl brzoskwinowy na kefirze (2) 350ml Okres laktacji: koktajl brzoskwinowy na kefirze (2) 400ml	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, twarożek waniliowy z rodzynkami 60g, polędwica sopocka 50g, sałata 1 liść Alergeny: 1,6,7,9,

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-se

18.10.2020 Niedziela

Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa E-2400kcal Białko-90g Tłuszcz-75g Węglowodany-342g	Kakao naturalne b/cukru 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, szynka wieprzowa 60g, deliisser 2 szt, pomidor 50g Alergeny: 1,7,	I trymestr: jaglanka kakaowa z orzechami laskowymi i śliwką suszoną 150g (1,2) II trymestr: jaglanka kakaowa z orzechami laskowymi i śliwką suszoną 180g (1,2) III trymestr: jaglanka kakaowa z orzechami laskowymi i śliwką suszoną 200g (1,2) Okres laktacji: jaglanka kakaowa z orzechami laskowymi i śliwką suszoną 250g (1,2)	Zupa pomidora z makaronem 350ml, filet drobiowy w sosie potrawkowym 120g, ziemniaki 200g, surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: 1,3,7,9,	I trymestr: gruszka ½, smoothie pomarańczowe 200ml, II trymestr: gruszka ½, smoothie pomarańczowe 300ml III trymestr: gruszka 1 szt, smoothie pomarańczowe 350ml Okres laktacji: gruszka 1 szt, smoothie pomarańczowe 450ml	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, kiełbaski drobiowe na ciepło 2 szt 120g, sos pomidorowy z warzywami 50g Alergeny: 1,6,7,9,

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sez

19.10.2020 Poniedziałek

Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa E-2400kcal Białko-90g Tłuszcz-75g Węglowodany- 342g	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, szynka drobiowa- polędwica Ani 60g, wegetariański paprykarz 60g Alergeny: 1,7,	I trymestr: sok marchewkowy 200ml, banan ½ szt II trymestr: sok marchewkowy 250ml, banan ½ szt III trymestr: sok marchewkowy 300ml, banan 1 szt IV trymestr: sok marchewkowy 350ml	Krupnik z kaszy jęczmiennej 350ml, sos warzywny z mięsem 200g, ryż baraboliczny 200g Alergeny: 1,7,9,	I trymestr: owsianka na mleku z bakaliami 150g (1,2) II trymestr: owsianka na mleku z bakaliami 180g (1,2) III trymestr: owsianka na mleku z bakaliami 220g (1,2) Okres laktacji: owsianka na mleku z bakaliami 285g (1,	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, polędwica sopocka 60g, ser biały w pl 3, pomidor 50g Alergeny: 1,6,7,9,

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

20.10.2020 Wtorek

Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa E-2400kcal Białko-90g Tłuszcz-75g Węglowodany- 342g	Kawa zbożowa na mleku b/cukru 200ml, chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, szynka drobiowa- polędwica Ani 60g, sałata 1 liść, domowa nutella z daktyli 40g Alergeny: 1,7,	I trymestr: pomarańcza 1/2szt, jabłko ½ szt II trymestr: pomarańcza 1szt/ jabłko 1 szt III trymestr: pomarańcza 1 szt, jabłko 1 szt Okres laktacji: pomarańcza 1 szt, jabłko 1 szt	Marchwianka z ryżem 350ml, pulpety w sosie pomidorowym 80g, kasza jaglana 200g, mix warzyw gotowanych 150g Alergeny: 1,3,7,9,	I trymestr: budyń waniliowy z orzechami ziemnymi i wiórkami kokosa 150g (2) II trymestr: budyń waniliowy z orzechami ziemnymi i wiórkami kokosa 180g (2) III trymestr: budyń waniliowy z orzechami ziemnymi i wiórkami kokosa 220g (2) Okres laktacji: budyń waniliowy z orzechami ziemnymi i wiórkami kokosa 250g (2)	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, polędwica sopocka 60g, sałatka jarzynowa 100g Alergeny: 1,6,7,9,

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-s

21.10.2020 Środa

Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa E-2400kcal Białko-90g Tłuszcz-75g Węglowodany- 342g	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, wędlina drobiowa- z polędwicy kurczaka 60g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g pomidor 50g Alergeny: 1,7,	I trymestr: wafle jaglane 2szt, pasta daktylowa z pomarańczą 30g II trymestr: wafle jaglane 2 szt, pasta daktylowa z pomarańczą 30g III trymestr: wafle jaglane 2 szt, pasta daktylowa z pomarańczową 40g Okres laktacji: wafle jaglane 2 szt, pasta daktylowa z pomarańczą 55g	Krem z dyni z ziołowymi grzankami 350ml, bitka schabowa w sosie własnym 120g, ziemniaki puree, marchewka z groszkiem 150g Alergeny: 1,3,7,9,	I trymestr: koktajl truskawkowy na bazie kaszy jaglanej 150g (2) II trymestr: koktajl truskawkowy na bazie kaszy jaglanej 200g (2) III trymestr: koktajl truskawkowy na bazie kaszy jaglanej 280g (2) Okres laktacji: koktajl truskawkowy na bazie kaszy jaglanej 330g (2)	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, serek poznański 60g, wędlina wieprzowa 50g, sałata Alergeny: 1,3,7,9,

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

24.10.2020 czwartek

Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa E-2400kcal Białko-90g Tłuszcz-75g Węglowodany- 342g	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, szynka drobiowa- polędwica Ani 60g, dżem wiśniowy 40g, sałata 1 liść, Alergeny: 1,7,	I trymestr: marchewka do pochrupania 60g, smoothie pomarańczowe 200ml II trymestr: marchewka do pochrupania 70g, smoothie pomarańczowe 250ml III trymestr: marchewka do pochrupania 80g, smoothie pomarańczowe 300ml IV okres laktacji: marchewka do pochrupania 80g, smoothie pomarańczowe 350ml	Buraczkowa z ziemniakami 350ml, pierogi z mięsem 250g, marchewka gotowana 150g Alergeny: 1,3,7,9,	I trymestr: Jogurt naturalny 120g, płatki owsiane 20g, bakalie 25g (1,2) II trymestr: jogurt naturalny 150g, płatki owsiane 30g, bakalie 25g (1,2) III trymestr: jogurt naturalny 180g, bakalie 30g, płatki owsiane 35g Okres laktacji: jogurt naturalny 220g, płatki owsiane 40g, bakalie 40g (1,2)	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, polędwica sopočka 60g, serek poznański 60g Rzodkiewka 50g Alergeny: 1,6,7,9,

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca,

25.10.2020 Piątek

Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa E-2400kcal Białko-90g Tłuszcz-75g Węglowodany- 342g	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, serek homogenizowany waniliowy 60g, parówka na ciepło z szynki 60g (1 szt), ogórek zielony 50g Alergeny: 1,7,	I trymestr: bułka żytnia z serem białym w pl i pomidorem 1 szt II trymestr: bułka żytnia z serem białym w pl i pomidorem 1 szt III trymestr: bułka żytnia z serem białym w pl i pomidorem 1 szt Okres laktacji: bułka żytnia z serem białym w pl i pomidorem 1 szt	Zupa koperkowa z makaronem 350ml Ryba pieczona w ziołach, ziemniaki puree 200g, surówka z kiszzonej kapusty 150g Alergeny: 1,4,7,9,	I trymestr: Jaglanka z bananem 150g II trymestr: Jaglanka z bananem 180g III trymestr: Jaglanka z bananem 220g Okres laktacji: Jaglanka z bananem 260g	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, pasta z jaj 60g, wędlina wieprzowa 50g, kiełki brokuła 10g Alergeny: 1,3,7,9,

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

26.10.2020 Sobota

Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Podstawowa E-2400kcal Białko-90g Tłuszcz-75g Węglowodany- 342g	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, szynka drobiowa 60g, humus z dyni i słonecznika 60g, Alergeny: 1,7,	I trymestr: serek homogenizowany 120g, orzeszki ziemne 20g, mus malinowy 20g II trymestr: serek homogenizowany 145g, orzeszki ziemne 20g, mus malinowy 25g III trymestr: serek homogenizowany 160g, orzeszki ziemne 22g, mus malinowy 30g	Krem ziemniaczany z grzankami 350ml, sos biały z szynką i groszkiem 200g, makaron 200g Alergeny: 1,7,9,	I trymestr: kaszka manna na mleku z orzechami włoskimi i musem malinowym 150g (1,2) II trymestr: kaszka manna na mleku z orzechami włoskimi i musem malinowym 180g (1,2) III trymestr: kaszka manna na mleku z orzechami włoskimi i musem malinowym 220g (1,2) Okres laktacji: kaszka manna na mleku z orzechami włoskimi i musem malinowym 260g (1,2)	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, twarożek waniliowy z rodzynkami 60g, polędwica sopocka 50g, sałata 1 liść Alergeny: 1,6,7,9,

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby,

5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

27.10.2020 Niedziela

Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<i>Podstawowa E-2400kcal Białko-90g Tłuszcz-75g Węglowodany- 342g</i>	Herbata b/cukru 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, szynka wieprzowa 60g, delisser 2 szt, pomidor 50g Alergeny: 1,7,	I trymestr: kefir naturalny 120g, śliwki 2 szt (1) II trymestr: kefir naturalny 150g, śliwki 2szt III trymestr: kefir naturalny 180g, śliwki 4 szt (1,2) Okres laktacji: kefir naturalny 220g, śliwki 2 szt (1,2)	Rosół z makaronem 350ml, pałka z kurczaka duszona w warzywach 120g, ziemniaki 200g, surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: 1,3,7,9,	I trymestr: kawałki jabłka z kruszonką i sosem waniliowym 150g II trymestr: kawałki jabłka z kruszonką i sosem waniliowym 185g III trymestr: kawałki jabłka z kruszonką i sosem waniliowym 220g Okres laktacji: kawałki jabłka z kruszonką i sosem waniliowym 280g	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, parówki z szynki na ciepło 2 szt 120g, sos pomidorowy z warzywami 50g Alergeny: 1,6,7,9,

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

28.10.2020 Poniedziałek

Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<i>Podstawowa E-2400kcal Białko-90g Tłuszcz-75g Węglowodany- 342g</i>	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb baltanowski 30g, masło extra 20g, szynka drobiowa- połudwica Ani 60g, wegetariański paprykarz 60g Alergeny: 1,7,	I trymestr: bułka żytnia z pastą z pieczonej papryki i orzechów 30g (1,2) II trymestr: bułka żytnia z pastą z pieczonej papryki i orzechów 40g (1,2) III trymestr: bułka żytnia z pastą z pieczonej papryki i orzechów 50g (1,2)	Minestrone 350ml, pyzy drożdżowe z serkiem maskarpone i z sosem na ciepło z malinami i Alergeny: 1,7,9,	I trymestr: Gazpacho 200ml II trymestr: Gazpacho 300ml III trymestr: Gazpacho 350ml Okres laktacji: Gazpacho 400ml :	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb baltanowski 90g, masło extra 20g, połędwica sopocka 60g, ser biały w pl 3, pomidor 50g Alergeny: 1,6,7,9,

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

29.10.2020 Wtorek

Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<i>Podstawowa E-2400kcal</i> <i>Białko-90g</i> <i>Tłuszcz-75g</i> <i>Węglowodany-342g</i>	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, szynka drobiowa-polędwica Ani 60g, sałata 1 liść, domowa nutella z daktyli 40g Alergeny: 1,7,	I trymestr: koktajl bananowo-czekoladowy z orzechami nerkowca 150g (1,2) II trymestr: koktajl bananowo-czekoladowy z orzechami nerkowca 180g (1,2) III trymestr: koktajl czekoladowo-bananowy z orzechami nerkowca Okres laktacji: koktajl czekoladowo-bananowy z orzechami nerkowca	Marchwianka z ryżem 350ml, pulpety drobiowe w sosie pomidorowym 80g, ziemniaki 200g, mix warzyw gotowanych 150g Alergeny: 1,3,7,9,	I trymestr: gruszka ½, sok pomidorowy 200ml II trymestr: gruszka 1szt, sok pomidorowy 200ml III trymestr: gruszka 1 szt, sok pomidorowy 250ml Okres laktacji: gruszka 1 szt, sok pomidorowy 300ml	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, polędwica sopocka 60g, sałatka jarzynowa 100g Alergeny: 1,6,7,9,

*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam

30.10.2020 Środa

Rodzaj diety	Śniadanie		Obiad	Podwieczerek	Kolacja
<i>Podstawowa E-2400kcal</i> <i>Białko-90g</i> <i>Tłuszcz-75g</i> <i>Węglowodany-342g</i>	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 90g, chleb bałtanowski 30g, masło extra 20g, wędlina drobiowa- z polędwicy kurczaka 60g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30g pomidor 50g Alergeny: 1,7,	I trymestr: bułka żytnia z pastą słonecznikową i kielkami lucerny 1 szt II trymestr: bułka żytnia z pastą słonecznikową i kielkami lucerny 1 szt III trymestr: bułka żytnia z pastą słonecznikową i kielkami lucerny 1 szt Okres laktacji: bułka żytnia z pastą słonecznikową i kielkami lucerny 1 szt	Rosolnik z kaszą jaglaną 350ml, naleśniki z serkiem waniliowym i jabłkiem prażonym 2szt, Alergeny: 1,3,7,9,	I trymestr: jabłko pieczone z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi 1 szt, sok owocowy 200ml II trymestr: jabłko pieczone z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi 1 szt, sok owocowy 250ml III trymestr :jabłko pieczone z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi 1 szt, sok owocowy 300ml Okres laktacji: jabłko pieczone z płatkami owsianymi i orzechami laskowymi 1 szt, sok owocowy 300ml	Herbata b/c 200ml, chleb razowy 30g, chleb bałtanowski 90g, masło extra 20g, serek poznański 60g, wędlina wieprzowa 50g, sałata Alergeny: 1,3,7,9,



*Potrawy mogą zawierać produkty alergizujące: 1-gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), 3-jajka, 4-ryby, 5-orzeszki arachidowe, 6-soja, 7-mleko i produkty mleczne, 8-orzechy, 9- seler, 10-gorczyca, 11-sezam