

**Dieta: 1 Podstawowa****ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ sałatka kalafiorowo-brokułowa+rosz - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 597,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 79,71 , Cukry: 4,82 , Tłuszcz ogółem: 18,92 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,39 , Białko: 19,06 , Błonnik: 11,56 , Sól: 1,97

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

**OBIAD**

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z jajkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Naleśniki z serem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 907,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,63 , Cukry: 14,17 , Tłuszcz ogółem: 21,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,92 , Białko: 53,62 , Błonnik: 5,94 , Sól: ,89

**PODWIECZOREK**

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,02 , Białko: ,24 , Błonnik: 1,02 , Sól: ,04

**Posiłkiewicz-Kolacja**

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ śledź w sosie pomid.+ ogórek+roszp - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 666,38 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,51 , Cukry: 6,15 , Tłuszcz ogółem: 19,72 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,58 , Białko: 27,31 , Błonnik: 8,35 , Sól: 3,19

**Dieta: 2 Łatwostrawna****ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Wek+ sałatka kalafiorowo-brokułowa+rosz - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 720,84 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 97,37 , Cukry: 5,87 , Tłuszcz ogółem: 21,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,29 , Białko: 28,76 , Błonnik: 7,59 , Sól: 1,7

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Banan

Wartość energetyczna: 145,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 32,7 , Cukry: 28,8 , Tłuszcz ogółem: ,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,18 , Białko: 1,5 , Błonnik: 2,55 , Sól: 0

**OBIAD**

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z jajkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Naleśniki z serem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 907,65 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,63 , Cukry: 14,18 , Tłuszcz ogółem: 21,58 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,92 , Białko: 53,63 , Błonnik: 5,94 , Sól: ,89

**PODWIECZOREK**

Kisiel i jabłko

Wartość energetyczna: 99,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,57 , Cukry: 17,59 , Tłuszcz ogółem: ,07 w tym nasycone kwasy

tluszczowe ,02 , Bialko: ,24 , Bionnik: 1,02 , Sol: ,04

## **Posilekwiecz-Kolacja**

Kawa zbozowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Bialko mleka krowiego), Wek+ pasta z jaj i ryby+ pomidor+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Bialko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartosc energetyczna: 700,73 kcal. , Weglowodany przyswajalne: 67,36 , Cukry: 5,23 , Tluszcz ogolem: 30,4 w tym nasycone kwasy tluszczowe 12,46 , Bialko: 31,71 , Bionnik: 3,25 , Sol: 1,98

.....  
sporządził  
/Morkisz Magdalena/

.....  
zatwierdził



**Dieta: 1 Podstawowa**

**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb mieszany+ sałatka kalafiorowo-brokulo	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	8,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Szczypiorek	2,0	g
	Brokuły, mrożone	30,0	g
	Roszonka	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Kalafior	70,0	g
	Ogórek	20,0	g
	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	4,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan	Banan	200,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Barszcz czerwony z jajkiem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Buraki, got. w wodzie	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	30,0	g
	Naleśniki z serem	Jaja kurze całe *(3)	20,0
Olej rzepakowy		10,0	g
Mąka pszenna, typ 500 *(1)		120,0	g
Cukier		5,0	g
Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)		150,0	g
Ser twarogowy chudy *(7)		100,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kisiel i jabłko	Jabłko	50,0	g
	Kisiel w proszku	20,0	g



Inne składniki

### Posiłkiemiecz-Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Chleb mieszany+ śledź w sosie pomid.+ ogór	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Roszonka	40,0	g
	Śledź w sosie pomidorowym *(4)	70,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g

Inne składniki

### Dieta: 2 Łatwostrawna

#### ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+ sałatka kalafiorowo-brokułowa+rosz	Fasolka flageolet, konserwowa	8,0	g
	Kukurydza, konserwowa	8,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	30,0	g
	Szczypiorek	2,0	g
	Brokuły, mrożone	30,0	g
	Roszonka	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Kalafior	70,0	g
	Ogórek	20,0	g
	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	4,0	g
Zupa mleczna z kaszą	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	30,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g

Inne składniki

#### DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan	Banan	150,0	g

Inne składniki

#### OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Barszcz czerwony z jajkiem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Buraki, got. w wodzie	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g



	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	30,0 g
Naleśniki z serem	Jaja kurze całe *(3)	20,0 g
	Olej rzepakowy	10,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	120,0 g
	Cukier	5,0 g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	150,0 g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0 g
Inne składniki		

#### PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kisiel i jabłko	Jabłko	50,0	g
	Kisiel w proszku	20,0	g
Inne składniki			

#### Posiłkwiecz-Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Wek+ pasta z jaj i ryby+ pomidor+ roszponka	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Śledź w oleju *(4)	30,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

\* ALERGIE POKARMOWE - legenda:

1	Gluten
2	Skorupiaki
3	Jaja (jadalne)
4	Ryba
5	Orzeszki ziemne
6	Białko sojowe
7	Białko mleka krowiego
8	Orzechy i nasiona
9	Seler
10	Musztarda/gorczyca
11	Nasiona sezamu
12	Siarczyny i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu
14	Owoce morza
P15	Albumina
P16	Ananas
P17	Arbuz
P18	Aspartam
P19	Banan



P20	Białko jaja kurzego
P21	Borówka
P22	Bób
P23	Brzoskwinia
P24	Cebula
P25	Cynamon
P26	Cytrynian
P27	Czekolada
P28	Czosnek
P29	Dodatek do żywności
P30	Dorsz
P31	Drób
P32	Figi
P33	Gałka muszkatołowa
P34	Glutaminian
P35	Goździk
P36	Grzyb
P37	Homar
P38	Imbir
P39	Jabłko
P40	Kalmar
P41	Kokos
P42	Koncentrat białek jaja kurzego
P43	Krab
P44	Krewetki
P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego
P47	Laktoza
P48	Maliny
P49	Małże
P50	Marchew
P51	Mąтва
P52	Melon
P53	Mięso
P54	Mięso czerwone
P55	Migdał
P56	Nabiał
P57	Nasiona
P58	Olej rybi
P59	Olejek migdałowy
P60	Orzech
P61	Orzech laskowy
P62	Orzech nerkowca
P63	Orzech włoski - orzech
P64	Orzeszki piniowe
P65	Ostryga

**Jadłospis na dzień: 22-03-2024**  
**szczegółowy**



**Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

P66	Ośmiornica
P67	Owies
P68	Owoc
P69	Owoc cytrusowy
P70	Owoc kiwi
P71	Owoc mango
P72	Papryka
P73	Pistacja
P74	Pomarańcza - owoc
P75	Pomidor
P76	Pszenica
P77	Ryż
P78	Ser
P79	Skorupiak morski
P80	Sok jabłkowy
P81	Truskawka
P82	Tuńczyk
P83	Warzywa strączkowe
P84	Wieprzowina
P85	Wiśnia
P86	Zboża
P87	Ziarna soi
P88	Ziemniak
P89	Zioła i przyprawy
P90	Żyto
P91	Żywność na bazie mleka ssaków

.....  
sporządził  
/Morkisz Magdalena/

.....  
zatwierdził