



Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+twarożek z rzodkiewką+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 678,98 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,91 , Cukry: 3,5 , Tłuszcz ogółem: 13,34 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,91 , Białko: 42,01 , Błonnik: 4,89 , Sól: 1,55

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety z sosem pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem

Wartość energetyczna: 813,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 117,28 , Cukry: 16,78 , Tłuszcz ogółem: 15,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,22 , Białko: 40,85 , Błonnik: 12,42 , Sól: ,84

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Posiłkwiecz-Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kiełbasa drobiowa + pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 527,44 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,45 , Cukry: 5,46 , Tłuszcz ogółem: 11,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,18 , Białko: 33,73 , Błonnik: 3,64 , Sól: 2,13

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+twarożek z rzodkiewką+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 604,08 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 78,58 , Cukry: 2,17 , Tłuszcz ogółem: 15,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,31 , Białko: 31,66 , Błonnik: 8,64 , Sól: 1,75

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety z sosem pieczarkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Sałatka z białej kapusty

Wartość energetyczna: 877,43 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,12 , Cukry: 13,24 , Tłuszcz ogółem: 23,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,8 , Białko: 41,26 , Błonnik: 13,28 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Posiłekwiecz-Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ kielbasa krakowska +papryka+ rukol - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 713,19 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,38 , Cukry: 4,5 , Tłuszcz ogółem: 23,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,9 , Białko: 33,01 , Błonnik: 9,26 , Sól: 3,02

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb bezgl.+twarożek z rzodkiewką+ rukola - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 451,37 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,62 , Cukry: 1,99 , Tłuszcz ogółem: 15,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,01 , Białko: 32,28 , Błonnik: 3,27 , Sól: ,55

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, Banan

Wartość energetyczna: 269,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,75 , Cukry: 52,95 , Tłuszcz ogółem: ,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,3 , Białko: 2,6 , Błonnik: 6,4 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety z sosem pietruszkowym - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem

Wartość energetyczna: 904,35 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 133,97 , Cukry: 16,61 , Tłuszcz ogółem: 20,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,26 , Białko: 36,73 , Błonnik: 11,97 , Sól: ,73

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Posiłekwiecz-Kolacja

Chleb bezglut.+ kielbasa krakowska +pomidor+ pomid - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 252,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 17,56 , Cukry: 15,7 , Tłuszcz ogółem: 17,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,18 , Białko: 12,83 , Błonnik: 1,84 , Sól: 1,43

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+dżem + rzodkiewka+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 383,17 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 74,4 , Cukry: 21,07 , Tłuszcz ogółem: 4,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,14 , Białko: 9,58 , Błonnik: 3,22 , Sól: 1,08

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Seler), Pulpety z sosem pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem

Wartość energetyczna: 875,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,4 , Cukry: 16,66 , Tłuszcz ogółem: 24,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,8 , Białko: 38,87 , Błonnik: 12,42 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Galaretko owocowa

Wartość energetyczna: 200,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43 , Cukry: 43 , Tłuszcz ogółem: ,33 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: 5 , Błonnik: 1,75 , Sól: ,01

Posiłekwiecz-Kolacja

Wek+ kielbasa krakowska +pomidor+ pomid - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 504,82 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,35 , Cukry: 17,6 , Tłuszcz ogółem: 12,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,57 , Białko: 23,91 , Błonnik: 3,64 , Sól: 2,39

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+twarożek z rzodkiewką+ masło - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 626,18 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,24 , Cukry: 2,34 , Tłuszcz ogółem: 19,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,92 , Białko: 37,85 , Błonnik: 3,53 , Sól: 1,15

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety z sosem pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem

Wartość energetyczna: 813,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 117,28 , Cukry: 16,78 , Tłuszcz ogółem: 15,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,22 , Białko: 40,85 , Błonnik: 12,42 , Sól: ,84

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Posiłekwiecz-Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa krakowska + masło - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 730,04 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 76,01 , Cukry: 2,37 , Tłuszcz ogółem: 31,37 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,04 , Białko: 36,51 , Błonnik: 3,15 , Sól: 2,47

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+twarożek z rzodkiewką+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 753,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,98 , Cukry: 3,5 , Tłuszcz ogółem: 21,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,38 , Białko: 42,08 , Błonnik: 4,89 , Sól: 1,55

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety z sosem pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem

Wartość energetyczna: 813,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 117,28 , Cukry: 16,78 , Tłuszcz ogółem: 15,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,22 , Białko: 40,85 , Błonnik: 12,42 , Sól: ,84

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Posiłekwiecz-Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa krakowska + pomidor+ pomid - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 633,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,8 , Cukry: 5,46 , Tłuszcz ogółem: 26,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,75 , Białko: 29,91 , Błonnik: 3,64 , Sól: 2,54

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+twarożek z rzodkiewką+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 780,78 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,49 , Cukry: 1,96 , Tłuszcz ogółem: 23,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,2 , Białko: 44,92 , Błonnik: 10,77 , Sól: 1,87

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety z sosem pieczarkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Sałatka z białej kapusty

Wartość energetyczna: 805,43 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,12 , Cukry: 13,24 , Tłuszcz ogółem: 15,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,26 , Białko: 41,26 , Błonnik: 13,28 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Posiłekwiecz-Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ kielbasa krakowska +papryka+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 610,48 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,24 , Cukry: 3,42 , Tłuszcz ogółem: 23,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,83 , Białko: 32,3 , Błonnik: 9,32 , Sól: 2,8

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (test)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+twarożek z rzodkiewką+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 468,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 48,62 , Cukry: 1,03 , Tłuszcz ogółem: 15,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9,19 , Białko: 29,49 , Błonnik: 7,42 , Sól: 1,31

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,77 , Cukry: 15,48 , Tłuszcz ogółem: 5,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 5,97 , Błonnik: 7,09 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety z sosem pieczarkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Sałatka z białej kapusty

Wartość energetyczna: 805,43 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,12 , Cukry: 13,24 , Tłuszcz ogółem: 15,88 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,26 , Białko: 41,26 , Błonnik: 13,28 , Sól: ,78

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Posiłekwiecz-Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+ kiełbasa krakowska +papryka+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 557,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,92 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 22,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,75 , Białko: 29,98 , Błonnik: 8,04 , Sól: 2,6

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+twarożek z rzodkiewką+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 443,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 56,84 , Cukry: 1,09 , Tłuszcz ogółem: 7,45 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,01 , Białko: 32,22 , Błonnik: 8,7 , Sól: 1,52

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety z sosem pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem

Wartość energetyczna: 743,99 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 111,07 , Cukry: 16,74 , Tłuszcz ogółem: 11,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,74 , Białko: 39,72 , Błonnik: 12,23 , Sól: ,83

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 90,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 9,3 , Cukry: 1,5 , Tłuszcz ogółem: 2,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,79 , Białko: 6,45 , Błonnik: 0 , Sól: ,24

Posiłekwiecz-Kolacja

Graham+ kiełbasa drobiowa + pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 459,04 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 53,63 , Cukry: 3,56 , Tłuszcz ogółem: 10,01 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,63 , Białko: 30,6 , Błonnik: 9,52 , Sól: 2,27

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+twarożek z rzodkiewką+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 753,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,98 , Cukry: 3,5 , Tłuszcz ogółem: 21,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,38 , Białko: 42,08 , Błonnik: 4,89 , Sól: 1,55

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko

Wartość energetyczna: 75,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,15 , Cukry: 14,55 , Tłuszcz ogółem: ,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,6 , Błonnik: 3 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa szparagowa z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety z sosem pietruszkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Buraczki z jabłkiem

Wartość energetyczna: 813,51 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 117,28 , Cukry: 16,78 , Tłuszcz ogółem: 15,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,22 , Białko: 40,85 , Błonnik: 12,42 , Sól: ,84

PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

Posiłkwiecz-Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa krakowska + pomidor+ pomid - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 633,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,8 , Cukry: 5,46 , Tłuszcz ogółem: 26,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,75 , Białko: 29,91 , Błonnik: 3,64 , Sól: 2,54

.....
sporządził

/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził



Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+twarożek z rzodkiewką+ rukola	Rukola	40,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Rzodkiewka	15,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	90,0	g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jabłko	Jabłko	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z makaronem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Pulpety z sosem pietruszkowym	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	10,0	g
	Cebula	10,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Buraczki z jabłkiem	Olej rzepakowy	2,0	g
	Burak	100,0	g
	Jabłko	10,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Budyń bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g



	Budyń 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+ kielbasa drobiowa +pomidor+ rukola	Rukola	40,0	g
	Kielbasa delikatesowa z kurczaka *(6, 7, 9, 10)	50,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb mieszany+twarożek z rzodkiewką+ ruk	Rukola	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Rzodkiewka	15,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Ser twarogowy półtłusty *(7)	100,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jabłko	Jabłko	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z makaronem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Pulpety z sosem pieczarkowym	Pieczarka uprawna, świeża	20,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	10,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g



	Bułki wrocławskie *(1, 11)	10,0 g
	Cebula	10,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0 g
Sałatka z białej kapusty	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Olej rzepakowy	2,0 g
	Cebula	5,0 g
	Kapusta biała	80,0 g
	Koper ogrodowy	20,0 g
	Marchew	15,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Budyń bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Budyń w proszku	20,0	g
Inne składniki			

Posiłekwiecz-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+ kiełbasa krakowska +papry	Kiełbasa krakowska, sucha *(6)	50,0	g
	Rukola	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
Papryka czerwona	50,0	g	
Inne składniki			

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb bezgl.+twarożek z rzodkiewką+ rukola	Rukola	40,0	g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6, 7)	100,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Rzodkiewka	15,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	90,0	g
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Mąka kukurydziana	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jabłko	Jabłko	150,0	g
Banan	Banan	200,0	g



Inne składniki

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z ryżem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Skrobia ziemniaczana	20,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Ryż biały	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Pulpety z sosem pietruszkowym	Skrobia ziemniaczana	20,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6, 7)	20,0	g
	Olej rzepakowy	2,0	g
	Cebula	10,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Buraczki z jabłkiem	Olej rzepakowy	8,0	g
	Burak	100,0	g
	Jabłko	10,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Budyń bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Budyń w proszku	20,0	g
Inne składniki			

Posiłkwiecz-Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb bezglut.+ kielbasa krakowska +pomido	Kielbasa krakowska, sucha *(6)	50,0	g
	Rukola	40,0	g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6, 7)	100,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Pomidor	100,0	g
Herbata z cukrem	Herbata czarna, napar z cukrem	250,0	g
Inne składniki			

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g



Wek+dżem + rzodkiewka+ rukola	Rukola	40,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0 g
	Rzodkiewka	15,0 g
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50,0 g

Inne składniki

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jabłko	Jabłko	150,0	g

Inne składniki

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z makaronem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Pulpety z sosem pietruszkowym	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	10,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	10,0	g
	Cebula	10,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Buraczki z jabłkiem	Burak	100,0	g
	Jabłko	10,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g

Inne składniki

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Galaretka owocowa	Truskawki w galaretkie	250,0	g

Inne składniki

Posiłkwiecz-Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Wek+ kielbasa krakowska +pomidor+ pomid	Kielbasa krakowska, sucha *(6)	50,0	g
	Rukola	40,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Herbata z cukrem	Herbata czarna, napar z cukrem	250,0	g

Inne składniki

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+twarożek z rzodkiewką+ masło	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
	Rzodkiewka	15,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	90,0	g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jabłko- mus	Jabłko	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z makaronem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Makaron czterojęczny *(1, 3)	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Pulpety z sosem pietruszkowym	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	10,0	g
	Cebula	10,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Buraczki z jabłkiem	Olej rzepakowy	2,0	g
	Burak	100,0	g
	Jabłko	10,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Budyń bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Budyń w proszku	20,0	g
Inne składniki			



Posiłekwiecz-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+ kielbasa krakowska +masło	Kielbasa krakowska, sucha *(6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Inne składniki			

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+twarożek z rzodkiewką+ rukola	Rukola	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Rzodkiewka	15,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	90,0	g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jabłko	Jabłko	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z makaronem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Pulpety z sosem pietruszkowym	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	10,0	g



	Cebula	10,0 g
	Pietruszka, liście	10,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0 g
Buraczki z jabłkiem	Olej rzepakowy	2,0 g
	Burak	100,0 g
	Jabłko	10,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Budyń bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Budyń 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+ kielbasa krakowska +pomidor+ pomid	Kielbasa krakowska, sucha *(6)	50,0	g
	Rukola	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Graham+twarożek z rzodkiewką+ rukola	Rukola	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Rzodkiewka	15,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Ser twarogowy półtłusty *(7)	100,0	g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jabłko	Jabłko	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z makaronem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g



	Kości, wywar	300,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0 g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0 g
	Fasola szparagowa	40,0 g
	Pietruszka, liście	5,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g
Pulpety z sosem pieczarkowym	Pieczarka uprawna, świeża	20,0 g
	Jaja kurze całe *(3)	20,0 g
	Wieprzowina, łopatka	80,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Olej rzepakowy	2,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	10,0 g
	Cebula	10,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0 g
Salatka z białej kapusty	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Olej rzepakowy	2,0 g
	Cebula	5,0 g
	Kapusta biała	80,0 g
	Koper ogrodowy	20,0 g
	Marchew	15,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Budyń bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Budyń w proszku	20,0	g
Inne składniki			

Posiłkiewicz-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
Graham+ kiełbasa krakowska +papryka+ ruk	Kiełbasa krakowska, sucha *(6)	50,0	g
	Rukola	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Papryka czerwona	50,0	g
Inne składniki			

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (test)

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Graham+twarożek z rzodkiewką+ rukola	Rukola	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g



	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0 g
	Rzodkiewka	15,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g
	Ser twarogowy półtłusty *(7)	100,0 g
Inne składniki		

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jabłko	Jabłko	150,0 g	
graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g	Masło ekstra *(7)	5,0 g	
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0 g	
	Ogórek	50,0 g	
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0 g	
Zupa szparagowa z makaronem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g	
	Kości, wywar	300,0 g	
	Mieszanka Ziół	2,0 g	
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0 g	
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0 g	
	Fasola szparagowa	40,0 g	
	Pietruszka, liście	5,0 g	
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g	
	Pulpety z sosem pieczarkowym	Pieczarka uprawna, świeża	20,0 g
Jaja kurze całe *(3)		20,0 g	
Wieprzowina, łopatka		80,0 g	
Mieszanka Ziół		2,0 g	
Olej rzepakowy		2,0 g	
Mąka pszenna, typ 500 *(1)		10,0 g	
Bułki wrocławskie *(1, 11)		10,0 g	
Cebula		10,0 g	
Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)		30,0 g	
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0 g	
Sałatka z białej kapusty	Mieszanka Ziół	2,0 g	
	Olej rzepakowy	2,0 g	
	Cebula	5,0 g	
	Kapusta biała	80,0 g	
	Koper ogrodowy	20,0 g	
	Marchew	15,0 g	
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Budyń bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0 g	
	Budyń w proszku	20,0 g	
Inne składniki			



Posiłekwiecz-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
Graham+ kiełbasa krakowska +papryka+ ruk	Kiełbasa krakowska, sucha *(6)	50,0	g
	Rukola	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
	Papryka czerwona	50,0	g
Inne składniki			

DRUGA KOLACJA

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Pomidor	50,0	g
Inne składniki			

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Graham+twarożek z rzodkiewką+ rukola	Rukola	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Rzodkiewka	15,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jabłko	Jabłko	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z makaronem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	3,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Pulpety z sosem pietruszkowym	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Wieprzowina, łopatka	80,0	g



	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	10,0 g
	Cebula	10,0 g
	Pietruszka, liście	10,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	20,0 g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0 g
Buraczki z jabłkiem	Burak	100,0 g
	Jabłko	10,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jogurt naturalny 150g	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	150,0	g
Inne składniki			

Posiłkwiecz-Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Graham+ kielbasa drobiowa + pomidor+ ruko	Rukola	40,0	g
	Kielbasa delikatesowa z kurczaka *(6, 7, 9, 10)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Inne składniki			

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+twarożek z rzodkiewką+ rukola	Rukola	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Rzodkiewka	15,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	90,0	g
Owsianka	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Płatki owsiane *(1)	30,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jabłko	Jabłko	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa szparagowa z makaronem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g



	Kości, wywar	300,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0 g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0 g
	Fasola szparagowa	40,0 g
	Pietruszka, liście	5,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g
Pulpety z sosem pietruszkowym	Jaja kurze całe *(3)	20,0 g
	Wieprzowina, łopatka	80,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Olej rzepakowy	2,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	10,0 g
	Cebula	10,0 g
	Pietruszka, liście	10,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0 g
Buraczki z jabłkiem	Olej rzepakowy	2,0 g
	Burak	100,0 g
	Jabłko	10,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Budyń bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Budyń 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+ kielbasa krakowska +pomidor+ pomid	Kielbasa krakowska, sucha *(6)	50,0	g
	Rukola	40,0	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 muskatołowa
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	Mątwą
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
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