



Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+ jajecznicza z kukurydzą na parze+ rukol	Kukurydza, konserwowa	20,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Rukola	40,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	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
Jabłko	Jabłko	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Barszcz czerwony z ziemniakami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Ziemniaki, późne	200,0	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
Makaron z serem	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	20,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Wek z kielbasą drobiową+ 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
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g



Inne składniki

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb mieszany+jajecznica z kukurydzą+ ruk	Kukurydza, konserwowa	20,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Rukola	40,0	g
	Olej rzepakowy	3,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g

Inne składniki

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
Barszcz czerwony z fasolą	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Buraki, got. w wodzie	40,0	g
	Fasola biała, nasiona suche	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Łazanki z kielbaską	Kapusta kwaszona	40,0	g
	Kielbasa toruńska *(6, 7)	40,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0	g
	Cebula	10,0	g
	Kapusta biała	200,0	g

Inne składniki

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g

Inne składniki

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb mieszany z kielbasą żywiecką i ogórki	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Kielbasa żywiecka *(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
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0 g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0 g
Inne składniki		

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+ jajecznicza na parze	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	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
Jabłko -mus	Jabłko	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Barszcz czerwony z ziemniakami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Ziemniaki, późne	200,0	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
Makaron z serem	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	20,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g
Inne składniki			

Kolacja



Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Wek z kielbasą żywiecką	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Kielbasa żywiecka *(6)	50,0	g
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Zupa mleczna z kaszą	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	30,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
Inne składniki			

Dieta: 2 Łatwostrawna**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+ jajecznicza z kukurydzą na parze+ rukol	Kukurydza, konserwowa	20,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Rukola	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	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
Jabłko	Jabłko	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Barszcz czerwony z ziemniakami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Ziemniaki, późne	200,0	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
Makaron z serem	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	20,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko	Kakao 16%, proszek	10,0	g



	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0 g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0 g
Inne składniki		

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Wek z kielbasą żywiecką+ pomidor+ rukola	Kielbasa żywiecka *(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	
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0 g	
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0 g	
Inne składniki			

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0 g	
Chleb graham+jajecznica z kukurydzą+ rukol	Kukurydza, konserwowa	20,0 g	
	Jaja kurze całe *(3)	90,0 g	
	Rukola	40,0 g	
	Olej rzepakowy	3,0 g	
	Masło ekstra *(7)	10,0 g	
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0 g	
Zupa mleczna z kaszą	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0 g	
	Kasza jęczmienna, perłowa *(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	
Barszcz czerwony z fasolą	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g	
	Kości, wywar	300,0 g	
	Mieszanka Ziół	2,0 g	
	Buraki, got. w wodzie	40,0 g	
	Fasola biała, nasiona suche	40,0 g	
	Pietruszka, liście	5,0 g	
Makaron z serem	Masło ekstra *(7)	5,0 g	
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0 g	
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	20,0 g	
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0 g	
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb mieszany z kiełbasą żywiecką i ogórki	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Kiełbasa żywiecka *(6)	50,0	g
	Rukola	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Inne składniki			

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb graham+jajecznica z kukurydzą+ rukol	Kukurydza, konserwowa	20,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Rukola	40,0	g
	Olej rzepakowy	3,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	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
	Ogórek	50,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Barszcz czerwony z fasolą	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Buraki, got. w wodzie	40,0	g
	Fasola biała, nasiona suche	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Makaron z serem	Masło ekstra *(7)	5,0	g



	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0 g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	20,0 g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb mieszany z kiełbasą żywiecką i ogórki	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Kiełbasa żywiecka *(6)	50,0	g
	Rukola	40,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Inne składniki			

DRUGA KOLACJA

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Pomidor	50,0	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	Siarczyn i pochodna siarczynowa
13	Nasiona łubinu
14	Owoce morza
P15	Albumina
P16	Ananas
P17	Arbuz

Jadłospis na dzień: 22-04-2024
szczegółowy



Wojewódzki Szpital Psychiatryczny

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

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	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

**Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)****ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Wek+ jajecznica z kukurydzą na parze+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 705,31 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,44 , Cukry: 3,49 , Tłuszcz ogółem: 17,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,55 , Białko: 33,38 , Błonnik: 5,08 , 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, Barszcz czerwony z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Makaron z serem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 694,59 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 117,11 , Cukry: 9,53 , Tłuszcz ogółem: 4,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,61 , Białko: 41,45 , Błonnik: 8,46 , Sól: ,54

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 526,87 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,42 , Cukry: 5,46 , Tłuszcz ogółem: 9,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,28 , Białko: 29,91 , Błonnik: 3,64 , Sól: 1,96

Dieta: 1 Podstawowa**ŚNIADANIE**

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

Wartość energetyczna: 625,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 77,64 , Cukry: 2,28 , Tłuszcz ogółem: 20,52 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,87 , Białko: 23,65 , Błonnik: 9,04 , Sól: 2,06

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, Barszcz czerwony z fasolą - w tym alergeny (Seler), Łazanki z kielbaską - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 712,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 98,97 , Cukry: 18,65 , Tłuszcz ogółem: 12,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,43 , Białko: 37,22 , Błonnik: 17,43 , Sól: 1,52

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Chleb mieszany z kielbasą żywiecką i ogórki kons+ - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 707,73 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,73 , Cukry: 4,4 , Tłuszcz ogółem: 24,39 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,33 , Białko: 28,69 , Błonnik: 8,36 , Sól: 3,2

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ jajecznica na parze - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 630,71 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,83 , Cukry: 1,89 , Tłuszcz ogółem: 23,83 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,52 , Białko: 28,64 , Błonnik: 2,94 , Sól: 1,34

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, Barszcz czerwony z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Makaron z serem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 732,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 117,14 , Cukry: 9,53 , Tłuszcz ogółem: 7,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,34 , Białko: 41,48 , Błonnik: 8,46 , Sól: ,54

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Wek z kielbasą żywiecką - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 717,26 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 77,92 , Cukry: 2,25 , Tłuszcz ogółem: 30,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,27 , Białko: 32,71 , Błonnik: 2,94 , Sól: 2,3

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ jajecznica z kukurydzą na parze+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 780,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 95,51 , Cukry: 3,49 , Tłuszcz ogółem: 25,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,02 , Białko: 33,45 , Błonnik: 5,08 , Sól: 1,88

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, Barszcz czerwony z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Makaron z serem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 732,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 117,14 , Cukry: 9,53 , Tłuszcz ogółem: 7,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,34 , Białko: 41,48 , Błonnik: 8,46 , Sól: ,54

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 632,57 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,76 , Cukry: 5,46 , Tłuszcz ogółem: 26,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,28 , Białko: 26,62 , Błonnik: 3,64 , Sól: 2,34

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+jajecznica z kukurydzą+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 790,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,47 , Cukry: 1,95 , Tłuszcz ogółem: 26,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,5 , Białko: 35,41 , Błonnik: 10,96 , Sól: 2,17

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, Barszcz czerwony z fasolą - w tym alergeny (Seler), Makaron z serem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 651,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,65 , Cukry: 9,94 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,03 , Białko: 44,72 , Błonnik: 11,42 , Sól: ,49

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Chleb mieszany z kielbasą żywiecką i ogórki kons+ - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 605,16 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,6 , Cukry: 3,32 , Tłuszcz ogółem: 24,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,25 , Białko: 28,08 , Błonnik: 8,42 , Sól: 3

Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+jajecznica z kukurydzą+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 490,6 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 47,68 , Cukry: 1,14 , Tłuszcz ogółem: 20,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,75 , Białko: 21,48 , Błonnik: 7,82 , Sól: 1,61

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, Barszcz czerwony z fasolą - w tym alergeny (Seler), Makaron z serem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 651,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,65 , Cukry: 9,94 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,03 , Białko: 44,72 , Błonnik: 11,42 , Sól: ,49

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 217,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,29 , Cukry: 3,79 , Tłuszcz ogółem: 7,69 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 11,14 , Błonnik: ,7 , Sól: ,36

Kolacja

Chleb mieszany z kielbasą żywiecką i ogórki kons+ - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 551,96 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,29 , Cukry: 3,26 , Tłuszcz ogółem: 23,85 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,16 , Białko: 26,08 , Błonnik: 7,14 , Sól: 2,81

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

.....
sporządził
/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził