

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

Herbata bez cukru, Wek+pasta z jaj+szczypiorek+ pomidor+kie - 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: 695,94 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,88 , Cukry: 5,54 , Tłuszcz ogółem: 17,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 7,59 , Białko: 32,97 , Błonnik: 4,94 , Sól: 1,76

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 kalafiorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Surówka z pomidora ze szczypiorkiem

Wartość energetyczna: 704,84 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 107,15 , Cukry: 13,38 , Tłuszcz ogółem: 8,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,37 , Białko: 41,5 , Błonnik: 12,07 , Sól: ,53

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+kielbasa drob+pomidor+kielki - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 459,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,63 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 9,19 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,71 , Białko: 24,86 , Błonnik: 3 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 026,98	kcal
Węglowodny przyswajalne	294,66	g
Cukry (glukoza)	9,63	g
Cukry (fruktoza)	17,56	g
Cukry (sacharoza)	14,94	g
Tłuszcze (nasycone)	16,06	g
Tłuszcze (jednonasycone)	14,74	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,05	g
Białko	105,47	g
Błonnik	23,46	g
Sól	4,69	g

Dieta: 1 Podstawowa**ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+pasta z jaj+szczypiorek+ ogórek+kie - w tym alergeny (Gluten, Jaja

(jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 621,94 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 75,61 , Cukry: 3,03 , Tłuszcz ogółem: 21,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,44 , Białko: 23,07 , Błonnik: 8,2 , Sól: 1,96

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka

Wartość energetyczna: 87,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,45 , Cukry: 14,85 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,9 , Błonnik: 3,15 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz po węgiersku - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka colesław - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 773,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 103,43 , Cukry: 15,86 , Tłuszcz ogółem: 17,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,08 , Białko: 40,76 , Błonnik: 13,03 , Sól: ,87

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+boczek prasowany+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 720,94 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,26 , Cukry: 4,52 , Tłuszcz ogółem: 21,9 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,06 , Białko: 24,67 , Błonnik: 7,8 , Sól: 2,93

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 295,28	kcal
Węglowodny przyswajalne	296,59	g
Cukry (glukoza)	8,34	g
Cukry (fruktoza)	16,36	g
Cukry (sacharoza)	17,18	g
Tłuszcze (nasycone)	32,96	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,66	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,16	g
Białko	94,95	g
Błonnik	32,63	g
Sól	5,94	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, chleb bezglutenowy+ pasta z jaj ze szczyptą kielki - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 607,96 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 37,17 , Cukry: 1,65 , Tłuszcz ogółem: 36,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,47 , Białko: 24,06 , Błonnik: 2,34 , Sól: ,89

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, Orzechy 40 g

Wartość energetyczna: 366,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,8 , Cukry: 20,28 , Tłuszcz ogółem: 23,13 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,7 , Białko: 7,2 , Błonnik: 6,6 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z waflami ryżowymi (bezgl) - w tym alergeny (Białko mleka krowiego,

Seler), Mięso gotowane w sosie wł (bezgl), Ryż gotowany, Surówka z pomidora ze szczypiorkiem

Wartość energetyczna: 701,45 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 117,96 , Cukry: 11,58 , Tłuszcz ogółem: 6,63 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,95 , Białko: 36,5 , Błonnik: 8,19 , Sól: ,5

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Herbata z cukrem, chleb bezgl.+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ kiełki - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 246,61 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 15,57 , Cukry: 15,3 , Tłuszcz ogółem: 13,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,74 , Białko: 13,01 , Błonnik: 1,2 , Sól: 1,26

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 013,92	kcal
Węglowodany przyswajalne	207,35	g
Cukry (glukoza)	8,23	g
Cukry (fruktoza)	17,26	g
Cukry (sacharoza)	26,92	g
Tłuszcze (nasycone)	31,19	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,21	g
Tłuszcze (wielonasycone)	23,81	g
Białko	86,33	g
Błonnik	18,78	g
Sól	2,84	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+pastą z jaj+szczypiorek+ pomidor+kie - 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: 791,34 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,94 , Cukry: 4 , Tłuszcz ogółem: 27,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,09 , Białko: 35,03 , Błonnik: 10,82 , 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, Zupa kalafiorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Surówka z pomidora ze szczypiorkiem

Wartość energetyczna: 655,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,98 , Cukry: 13,36 , Tłuszcz ogółem: 8,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,34 , Białko: 36,89 , Błonnik: 11,84 , Sól: ,32

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

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Graham+kiełbasa drob+ pomidor+ kiełki - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 555,12 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 62,7 , Cukry: 3,52 , Tłuszcz ogółem: 18,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,2 , Białko: 26,92 , Błonnik: 8,88 , Sól: 2,51

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 167,01	kcal
Węglowodny przyswajalne	277,07	g
Cukry (glukoza)	9,63	g
Cukry (fruktoza)	17,56	g
Cukry (sacharoza)	9,74	g
Tłuszcze (nasycone)	31,48	g
Tłuszcze (jednonasycone)	18,85	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,17	g
Białko	105,89	g
Błonnik	34,54	g
Sól	5,14	g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+pasta z jaj+szczypiorek - 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: 671,53 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,17 , Cukry: 1,98 , Tłuszcz ogółem: 27,84 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,31 , Białko: 28,97 , Błonnik: 3,02 , 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, Zupa kalafiorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 629,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,01 , Cukry: 7,59 , Tłuszcz ogółem: 7,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,23 , Białko: 38,28 , Błonnik: 9,19 , Sól: ,49

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+kielbasa drobiowa+ masło - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 688,79 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 77,26 , Cukry: 2,25 , Tłuszcz ogółem: 25,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,11 , Białko: 33,13 , Błonnik: 2,94 , Sól: 2,13

Dobowa suma wartości odżywczych	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 155,87	kcal
Węglowodny przyswajalne	267,43	g
Cukry (glukoza)	4,76	g
Cukry (fruktoza)	11,48	g
Cukry (sacharoza)	13,73	g
Tłuszcze (nasycone)	35,03	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,84	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,23	g

Białko	106,54	g
Błonnik	18,60	g
Sól	4,15	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+pasta z jaj+szczypiorek+ pomidor+kie - 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: 808,14 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,98 , Cukry: 5,54 , Tłuszcz ogółem: 29,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,8 , Białko: 33,07 , Błonnik: 4,94 , Sól: 1,76

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 kalafiorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Surówka z pomidora ze szczypiorkiem

Wartość energetyczna: 670,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,98 , Cukry: 13,36 , Tłuszcz ogółem: 8,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,34 , Białko: 40,49 , Błonnik: 11,84 , Sól: ,53

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,32 , Białko: 5,55 , Błonnik: ,45 , Sól: ,18

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+kiełbasa drob+pomidor+kiełki - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 571,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,73 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 20,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,92 , Białko: 24,96 , Błonnik: 3 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 217,10	kcal
Węglowodny przyswajalne	287,70	g
Cukry (glukoza)	9,63	g
Cukry (fruktoza)	17,56	g
Cukry (sacharoza)	14,92	g
Tłuszcze (nasycone)	32,44	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,44	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,33	g
Białko	104,67	g
Błonnik	23,23	g
Sól	4,69	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+pasta z jaj+szczypiorek+ ogórek+kie - 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: 786,31 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 89,44 , Cukry: 2,7 , Tłuszcz ogółem: 27,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,07 , Białko: 34,83 , Błonnik: 10,12 , Sól: 2,07

DRUGIE ŚNIADANIE

Gruszka

Wartość energetyczna: 87,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,45 , Cukry: 14,85 , Tłuszcz ogółem: ,23 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: ,9 , Błonnik: 3,15 , Sól: ,01

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz po węgiersku - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka colesław - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 766,64 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 103,4 , Cukry: 15,84 , Tłuszcz ogółem: 16,27 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,02 , Białko: 40,74 , Błonnik: 13,03 , Sól: ,86

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

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+boczek prasowany+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 631,85 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 65,75 , Cukry: 3,44 , Tłuszcz ogółem: 21,75 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,01 , Białko: 24,16 , Błonnik: 7,86 , Sól: 2,7

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 361,80	kcal
Węglowodny przyswajalne	286,34	g
Cukry (glukoza)	8,34	g
Cukry (fruktoza)	16,36	g
Cukry (sacharoza)	13,65	g
Tłuszcze (nasycone)	36,95	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,41	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,15	g
Białko	107,09	g
Błonnik	34,16	g
Sól	5,87	g

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

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+pasta z jaj+szczypiorek+ ogórek+kie - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 449,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 45,6 , Cukry: 1,89 , Tłuszcz ogółem: 17,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,58 , Białko: 20,87 , Błonnik: 6,97 , Sól: 1,51

DRUGIE ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 270,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 45,07 , Cukry: 15,78 , Tłuszcz ogółem: 5,21 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 6,27 , Błonnik: 7,24 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Gulasz po węgiersku - w tym alergeny (Gluten, Orzeszki ziemne, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Surówka colesław - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca)

Wartość energetyczna: 757,64 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 103,4 , Cukry: 15,84 , Tłuszcz ogółem: 15,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,96 , Białko: 40,74 , Błonnik: 13,03 , Sól: ,86

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

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb graham+boczek prasowany+ ogórek+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 548,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 57,26 , Cukry: 3,39 , Tłuszcz ogółem: 17,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,21 , Białko: 22,47 , Błonnik: 6,58 , Sól: 2,48

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

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 300,59	kcal
Węglowodny przyswajalne	287,49	g
Cukry (glukoza)	9,29	g
Cukry (fruktoza)	17,46	g
Cukry (sacharoza)	13,24	g
Tłuszcze (nasycone)	33,50	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,13	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,32	g
Białko	102,26	g
Błonnik	38,27	g
Sól	6,42	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+pastą z jaj+szczypiorek+ pomidor+kie - 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: 808,14 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,98 , Cukry: 5,54 , Tłuszcz ogółem: 29,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,8 , Białko: 33,07 , Błonnik: 4,94 , Sól: 1,76

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 kalafiorowa z tartym ciastem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Kasza jęczmienna - w tym alergeny (Gluten), Mięso gotowane w sosie własnym - w tym alergeny (Gluten), Surówka z pomidora ze szczypiorkiem

Wartość energetyczna: 670,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 99,98 , Cukry: 13,36 , Tłuszcz ogółem: 8,17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,34 , Białko: 40,49 , Błonnik: 11,84 , Sól: ,53

PODWIECZOREK

Jogurt owocowy - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 91,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 11,85 , Cukry: 3,6 , Tłuszcz ogółem: 2,16 w tym nasycone kwasy

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+kiełbasa drob+pomidor+kiełki - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 571,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,73 , Cukry: 5,06 , Tłuszcz ogółem: 20,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,92 , Białko: 24,96 , Błonnik: 3 , Sól: 2,21

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 217,10	kcal
Węglowodny przyswajalne	287,70	g
Cukry (glukoza)	9,63	g
Cukry (fruktoza)	17,56	g
Cukry (sacharoza)	14,92	g
Tłuszcze (nasycone)	32,44	g
Tłuszcze (jednonasycone)	21,44	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,33	g
Białko	104,67	g
Błonnik	23,23	g
Sól	4,69	g

.....
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+pasta z jaj+szczypiorek+ pomidor+kie	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	3,0	g
	Kiełki Mieszanka	20,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	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
Jabłko	Jabłko	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa kalafiorowa z tartym ciastem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Kalafior	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Kasza jęczmienna	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	80,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Surówka z pomidora ze szczypiorkiem	Szczypiorek	10,0	g
	Pomidor	200,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jogurt owocowy	Jogurt truskawkowy, 1,5% tł. *(7)	150,0	g
Inne składniki			

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+kiełbasa drob+pomidor+ kiełki	Kiełki Mieszanka	20,0	g
	Kiełbasa 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+pasta z jaj+szczypiorek+ og	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	3,0	g
	Kiełki Mieszanka	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Ogórek	100,0	g
	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	4,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa kalafiorowa z tartym ciastem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Kalafior	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Gulasz po węgiersku	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 7, 9, 10)	13,0	g
	Ogórki, konserwowe *(10)	25,0	g
	Pieczarka uprawna, świeża	20,0	g
	Wieprzowina, łopatka	100,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	3,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Cebula	10,0	g
	Papryka czerwona	15,0	g
Kasza jęczmienna	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	80,0	g
Surówka colesław	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	3,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Cebula	5,0	g
	Kapusta biała	70,0	g
	Marchew	20,0	g



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

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jogurt owocowy	Jogurt truskawkowy, 1,5% tł. *(7)	150,0	g
Inne składniki			

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+boczek prasowany+ ogórek	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Musztarda *(10)	5,0	g
	Kiełki Mieszanka	20,0	g
	Boczek Prasowany *(1, 6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
Inne składniki			

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
chleb bezglutenowy+ pasta z jaj ze szczyptą	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	15,0	g
	Jaja kurcze całe *(3)	90,0	g
	Szcypiorek	3,0	g
	Kiełki Mieszanka	20,0	g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6, 7)	100,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	4,0	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	200,0	g
Orzechy 40 g	Orzechy włoskie	40,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa kalafiorowa z waflami ryżowymi (bezgl)	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Ryż preparowany	30,0	g



	Kalafior	40,0 g
	Pietruszka, liście	5,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g
Mięso gotowane w sosie wł (bezgl)	Wieprzowina, szynka surowa	100,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Skrobia ziemniaczana	25,0 g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0 g
Surówka z pomidora ze szczypiorkiem	Pomidor	100,0 g
	Szczypiorek	10,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jogurt owocowy	Jogurt truskawkowy, 1,5% tł. *(7)	150,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata z cukrem	Herbata czarna, napar z cukrem	250,0	g
chleb bezgl.+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ k	Kiełki Mieszanka	20,0	g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6, 7)	100,0	g
	Kiełbasa delikatesowa z kurczaka *(6, 7, 9, 10)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Graham+pastę z jaj+szczypiorek+ pomidor+k	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	3,0	g
	Kiełki Mieszanka	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	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
Jabłko	Jabłko	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g



Zupa kalafiorowa z tartym ciastem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0 g
	Kalafior	40,0 g
	Pietruszka, liście	5,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g
Kasza jęczmienna	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	80,0 g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
Surówka z pomidora ze szczypiorkiem	Szczypiorek	10,0 g
	Pomidor	200,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

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

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+kielbasa drob+pomidor+ kielki	Kielki Mieszanka	20,0	g
	Kielbasa delikatesowa z kurczaka *(6, 7, 9, 10)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+pasta z jaj+szczypiorek	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	3,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	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
Jabłko mus	Jabłko	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

**Jadłospis na dzień: 22-05-2024
szczegółowy****Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**
ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów
338752446
338752446
NIP: 5512123091 REGON: 000805666

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa kalafiorowa z tartym ciastem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Kalafior	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Kasza jęczmienna	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	80,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jogurt owocowy	Jogurt truskawkowy, 1,5% tł. *(7)	150,0	g
Inne składniki			

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+kiełbasa drobiowa+ masło	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
	Kiełbasa delikatesowa z kurczaka *(6, 7, 9, 10)	50,0	g
Zupa mleczna z kaszą	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Kasza jęczmienna, perłowa *(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+pasta z jaj+szczypiorek+ pomidor+kie	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	3,0	g
	Kiełki Mieszanka	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	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
---------	----------	-------	----



Jabłko	Jabłko	150,0 g
Inne składniki		

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa kalafiorowa z tartym ciastem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Kalafior	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Kasza jęczmienna	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	80,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Surówka z pomidora ze szczypiorkiem	Szczypiorek	10,0	g
	Pomidor	200,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jogurt owocowy	Jogurt truskawkowy, 1,5% tł. *(7)	150,0	g
Inne składniki			

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+kiełbasa drob+pomidor+ kiełki	Kiełki Mieszanka	20,0	g
	Kiełbasa delikatesowa z kurczaka *(6, 7, 9, 10)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	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
Chleb graham+pasta z jaj+szczypiorek+ ogór	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	3,0	g
	Kiełki Mieszanka	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Ogórek	100,0	g
	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	4,0	g

**Jadłospis na dzień: 22-05-2024
szczegółowy****Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

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
Gruszka	Gruszka	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa kalafiorowa z tartym ciastem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron czterojęczny *(1, 3)	30,0	g
	Kalafior	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Gulasz po węgiersku	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 7, 9, 10)	13,0	g
	Ogórki, konserwowe *(10)	25,0	g
	Pieczarka uprawna, świeża	20,0	g
	Wieprzowina, łopatka	100,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	3,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Cebula	10,0	g
	Papryka czerwona	15,0	g
Kasza jęczmienna	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	80,0	g
Surówka colesław	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	2,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Cebula	5,0	g
	Kapusta biała	70,0	g
	Marchew	20,0	g
Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	3,0	g	
Inne składniki			

PODWIECZOREK

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

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 graham+boczek prasowany+ ogórek+	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Musztarda *(10)	5,0	g
	Kiełki Mieszanka	20,0	g



	Boczek Prasowany *(1, 6)	50,0 g
	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0 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+pasta z jaj+szczypiorek+ ogór	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	3,0	g
	Kiełki Mieszanka	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
	Ogórek	100,0	g
	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	4,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Gruszka	Gruszka	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
Zupa kalafiorowa z tartym ciastem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Kalafior	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
	Gulasz po węgiersku	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 7, 9, 10)	13,0
Ogórki, konserwowe *(10)		25,0	g
Pieczarka uprawna, świeża		20,0	g
Wieprzowina, łopatka		100,0	g
Mieszanka Ziół		2,0	g
Olej rzepakowy		2,0	g
Mąka pszenna, typ 500 *(1)		10,0	g
Cebula		10,0	g
Papryka czerwona		15,0	g
Kasza jęczmienna	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	80,0	g
Surówka colesław	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	2,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g



	Cebula	5,0 g
	Kapusta biała	70,0 g
	Marchew	20,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	3,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

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

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 graham+boczek prasowany+ ogórek+	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Musztarda *(10)	5,0	g
	Kiełki Mieszanka	20,0	g
	Boczek Prasowany *(1, 6)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	10,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	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			

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+pasta z jaj+szczypiorek+ pomidor+kie	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	3,0	g
	Kiełki Mieszanka	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Butki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	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
Jabłko	Jabłko	150,0	g
Inne składniki			



OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa kalafiorowa z tartym ciastem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Kalafior	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Kasza jęczmienna	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	80,0	g
Mięso gotowane w sosie własnym	Wieprzowina, szynka surowa	100,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
Surówka z pomidora ze szczypiorkiem	Szczypiorek	10,0	g
	Pomidor	200,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jogurt owocowy	Jogurt truskawkowy, 1,5% tł. *(7)	150,0	g
Inne składniki			

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+kiełbasa drob+pomidor+ kiełki	Kiełki Mieszanka	20,0	g
	Kiełbasa delikatesowa z kurczaka *(6, 7, 9, 10)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	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/gorzyczka
11	Nasiona sezamu
12	Siarczyn 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