

**Dieta: 1 Podstawowa****ŚNIADANIE**

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

Wartość energetyczna: 674,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 79,56 , Cukry: 4,38 , Tłuszcz ogółem: 24,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,65 , Białko: 23,82 , Błonnik: 9,72 , Sól: 2,06

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Banan

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

**OBIAD**

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jarzynach z ryżem

Wartość energetyczna: 800,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 130,45 , Cukry: 18,66 , Tłuszcz ogółem: 10,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,07 , Białko: 36,38 , Błonnik: 14,7 , Sól: ,94

**PODWIECZOREK**

Kisiel i jabłko

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

**Kolacja**

Twarożek na słodko z cynamon - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ masło - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 685,47 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,25 , Cukry: 4,87 , Tłuszcz ogółem: 17,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,18 , Białko: 36,88 , Błonnik: 7,62 , Sól: 1,86

**Dobowa suma wartości odżywczych**

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 453,04	kcal
Węglowodny przyswajalne	365,42	g
Cukry (glukoza)	14,97	g
Cukry (fruktoza)	17,21	g
Cukry (sacharoza)	51,73	g
Tłuszcze (nasycone)	25,16	g
Tłuszcze (jednonasycone)	19,80	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,12	g
Białko	99,32	g
Błonnik	36,46	g
Sól	4,91	g

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

Herbata bez cukru, Wek+jajecznica z kukur+ pomidor+ kielki - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna+z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 800,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,89 , Cukry: 2,83 , Tłuszcz ogółem: 31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,88 , Białko: 30,95 , Błonnik: 3,36 , Sól: 1,78

## DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

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

## OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z ziemniakami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jarzynach z ryżem

Wartość energetyczna: 800,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 130,45 , Cukry: 18,66 , Tłuszcz ogółem: 10,04 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,07 , Białko: 36,38 , Błonnik: 14,7 , Sól: ,94

## PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko

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

## Kolacja

Twarożek na słodko z cynamon - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), wek+ masło - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 583,77 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 65,29 , Cukry: 5,14 , Tłuszcz ogółem: 19,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,72 , Białko: 33,61 , Błonnik: 1,62 , Sól: 1,23

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 477,32	kcal
Węglowodany przyswajalne	354,80	g
Cukry (glukoza)	13,84	g
Cukry (fruktoza)	15,91	g
Cukry (sacharoza)	52,88	g
Tłuszcze (nasycone)	28,94	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,02	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,14	g
Białko	103,17	g
Błonnik	24,09	g
Sól	4,00	g

.....  
sporządził  
/Morkisz Magdalena/

.....  
zatwierdził



**Dieta: 1 Podstawowa**

**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb mieszany+jajecznicza z kukur+ papryka	Kukurydza, konserwowa	20,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Kiełki Mieszanka	20,0	g
	Rukola	20,0	g
	Olej rzepakowy	3,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Papryka czerwona	50,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

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

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Barszcz czerwony z 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
Ryba w jarzynach z ryżem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	150,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 7, 9, 10)	20,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Morszczuk, świeży *(4)	80,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Ryż biały	80,0	g
	Bułka tarta *(1)	5,0	g
	Cebula	10,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

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



Inne składniki

### Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Twarożek na słodko z cynamon	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g
	Cukier	3,0	g
	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	8,0	g
Chleb mieszany+ masło	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g

Inne składniki

### Dieta: 2 Łatwostrawna

#### ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+jajecznicza z kukur+ pomidor+ kielki	Kukurydza, konserwowa	20,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Kielki Mieszanka	20,0	g
	Olej rzepakowy	3,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
zupa mleczna+z makaronem	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	30,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	200,0	g

Inne składniki

#### DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan	Banan	200,0	g

Inne składniki

#### OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Barszcz czerwony z 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
Ryba w jarzynach z ryżem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	150,0	g
	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 7, 9, 10)	20,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g



	Morszczuk, świeży *(4)	80,0 g
	Olej rzepakowy	5,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0 g
	Ryż biały	80,0 g
	Bułka tarta *(1)	5,0 g
	Cebula	10,0 g
Inne składniki		

#### PODWIECZOREK

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

#### Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Twarożek na słodko z cynamon	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g
	Cukier	3,0	g
	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	8,0	g
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
wek+ masło	Bułki wrocławskie *(1, 11)	90,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	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

**Jadłospis na dzień: 24-05-2024**  
**szczegółowy**



**Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

P22	Bób
P23	Brzoskwinia
P24	Cebula
P25	Cynamon
P26	Cytrynian
P27	Czekolada
P28	Czosnek
P29	Dodatek do żywności
P30	Dorsz
P31	Drób
P32	Figi
P33	Gałka muszkatołowa
P34	Glutaminian
P35	Goździk
P36	Grzyb
P37	Homar
P38	Imbir
P39	Jabłko
P40	Kalmar
P41	Kokos
P42	Koncentrat białek jaja kurzego
P43	Krab
P44	Krewetki
P45	Kukurydza
P46	Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego
P47	Laktoza
P48	Maliny
P49	Małże
P50	Marchew
P51	Mąтва
P52	Melon
P53	Mięso
P54	Mięso czerwone
P55	Migdał
P56	Nabiał
P57	Nasiona
P58	Olej rybi
P59	Olejek migdałowy
P60	Orzech
P61	Orzech laskowy
P62	Orzech nerkowca
P63	Orzech włoski - orzech
P64	Orzeszki piniowe
P65	Ostryga
P66	Ośmiornica
P67	Owies

**Jadłospis na dzień: 24-05-2024**  
**szczegółowy**



**Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

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