

**Dieta: 1 Podstawowa****ŚNIADANIE**

Chleb mieszany+pieczeń rzymska+krem chrzanowy+ pom - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 660,95 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 85,35 , Cukry: 5,45 , Tłuszcz ogółem: 20,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 9 , Białko: 21,38 , Błonnik: 10,33 , Sól: 1,73

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z dyni z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Szynce - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu), ziemniaki gotowane, Mizeria - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 742,49 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 107,22 , Cukry: 12,45 , Tłuszcz ogółem: 13,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,78 , Białko: 37,58 , Błonnik: 11,97 , Sól: 1,03

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

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

Wartość energetyczna: 692,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,78 , Cukry: 2,33 , Tłuszcz ogółem: 18,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,67 , Białko: 37,96 , Błonnik: 8,27 , Sól: 1,89

Dobowa suma wartości odżywczych

| | Ilość | jm. |
|---------------------------|----------|------|
| Wartość energetyczna kcal | 2 380,85 | kcal |
| Węglowodny przyswajalne | 317,59 | g |
| Cukry (glukoza) | 7,25 | g |
| Cukry (fruktoza) | 8,51 | g |
| Cukry (sacharoza) | 22,07 | g |
| Tłuszcze (nasycone) | 29,87 | g |
| Tłuszcze (jednonasycone) | 23,54 | g |
| Tłuszcze (wielonasycone) | 8,15 | g |
| Białko | 108,95 | g |
| Błonnik | 34,12 | g |
| Sól | 5,01 | g |

Dieta: 2 Łatwostrawna**ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, zupa mleczna+z makaronem - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 702,22 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 90,67 , Cukry: 5,39 , Tłuszcz ogółem: 22,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,41 , Białko: 30,09 , Błonnik: 4,06 , Sól: 2,32

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa krem z dyni z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Pulpety z sosem koperkowym - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Sałata z jogurtem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 805,05 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,84 , Cukry: 12,73 , Tłuszcz ogółem: 14,35 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,59 , Białko: 44,47 , Błonnik: 12,48 , Sól: 1,11

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

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ twarożek z rzodkiewką+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 620,58 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,31 , Cukry: 2,79 , Tłuszcz ogółem: 20,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,33 , Białko: 35,48 , Błonnik: 2,46 , Sól: 1,36

Dobowa suma wartości odżywczych

| | Ilość | jm. |
|---------------------------|----------|------|
| Wartość energetyczna kcal | 2 412,35 | kcal |
| Węglowodany przyswajalne | 313,06 | g |
| Cukry (glukoza) | 6,63 | g |
| Cukry (fruktoza) | 8,11 | g |
| Cukry (sacharoza) | 23,76 | g |
| Tłuszcze (nasycone) | 35,75 | g |
| Tłuszcze (jednonasycone) | 22,91 | g |
| Tłuszcze (wielonasycone) | 6,52 | g |
| Białko | 122,09 | g |
| Błonnik | 22,55 | g |
| Sól | 5,16 | g |

.....
sporządził
/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził



Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|---------------------------------|-------|----|
| Chleb mieszany+pieczeń rzymska+krem chr | Pieczeń rzymska *(1, 6, 7) | 50,0 | g |
| | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Chleb zwykły *(1, 7) | 90,0 | g |
| | Chleb graham *(1, 3, 11) | 60,0 | g |
| | Chrzan | 10,0 | g |
| | Pomidor | 100,0 | g |
| | Sałata | 20,0 | g |
| Herbata bez cukru | Herbata czarna, napar bez cukru | 250,0 | g |
| Inne składniki | | | |

DRUGIE ŚNIADANIE

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|----------------|------------|-------|----|
| Mandarynki | Mandarynki | 150,0 | g |
| Inne składniki | | | |

OBIAD

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|------------------------------|---|-------|----|
| Kompot bez cukru | Jabłko | 50,0 | g |
| Zupa krem z dyni z grzankami | Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9) | 20,0 | g |
| | Kości, wywar | 300,0 | g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 | g |
| | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 10,0 | g |
| | Chleb chrupki *(1) | 20,0 | g |
| | Dynia | 40,0 | g |
| | Marchew | 30,0 | g |
| | Pietruszka, liście | 5,0 | g |
| | Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7) | 30,0 | g |
| Sznycle | Jaja kurze całe *(3) | 20,0 | g |
| | Wieprzowina, łopatka | 80,0 | g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 | g |
| | Olej rzepakowy | 3,0 | g |
| | Bułka tarta *(1) | 10,0 | g |
| | Bułki wrocławskie *(1, 11) | 10,0 | g |
| | Cebula | 10,0 | g |
| ziemniaki gotowane | Ziemniaki, późne | 300,0 | g |
| Mizeria | Ogórek | 100,0 | g |
| | Koper ogrodowy | 5,0 | g |
| | Jogurt naturalny, 2% tł. *(7) | 30,0 | 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 |
|---|--------------------------------|-------|----|
| Kawa zbożowa bez cukru | Mleko spożywcze, 2% tł. *(7) | 180,0 | g |
| | Kawa, napar bez cukru *(1) | 20,0 | g |
| Chleb mieszany+ twarożek z rzodkiewką+ sa | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Chleb zwykły *(1, 7) | 90,0 | g |
| | Chleb graham *(1, 3, 11) | 60,0 | g |
| | Rzodkiewka | 15,0 | g |
| | Sałata | 20,0 | g |
| | Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7) | 30,0 | g |
| | Ser twarogowy chudy *(7) | 100,0 | g |
| Inne składniki | | | |

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|---|---|-------|----|
| Herbata bez cukru | Herbata czarna, napar bez cukru | 250,0 | g |
| zupa mleczna+z makaronem | Mleko spożywcze, 2% tł. *(7) | 200,0 | g |
| | Makaron czterojajeczny *(1, 3) | 30,0 | g |
| Wek+ kielbasa drobiowa+ pomidor+ sałata | Kielbasa 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 |
| | Sałata | 20,0 | g |
| Inne składniki | | | |

DRUGIE ŚNIADANIE

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|----------------|------------|-------|----|
| Mandarynki | Mandarynki | 150,0 | g |
| Inne składniki | | | |

OBIAD

| Potrawa | Składnik | Ilość | Jm |
|------------------------------|---|-------|----|
| Kompot bez cukru | Jabłko | 50,0 | g |
| Zupa krem z dyni z grzankami | Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9) | 20,0 | g |
| | Kości, wywar | 300,0 | g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 | g |
| | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 10,0 | g |
| | Chleb chrupki *(1) | 20,0 | g |
| | Dynia | 40,0 | g |
| | Marchew | 30,0 | g |
| | Pietruszka, liście | 5,0 | g |
| | Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7) | 30,0 | g |
| ziemniaki gotowane | Ziemniaki, późne | 300,0 | g |
| Pulpety z sosem koperkowym | Jaja kurze całe *(3) | 20,0 | g |



| | | |
|-------------------|--------------------------------|---------|
| | Wieprzowina, łopatka | 80,0 g |
| | Mieszanka Ziół | 2,0 g |
| | Mąka pszenna, typ 500 *(1) | 10,0 g |
| | Bułki wrocławskie *(1, 11) | 10,0 g |
| | Koper ogrodowy | 10,0 g |
| | Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7) | 30,0 g |
| Salata z jogurtem | Salata | 100,0 g |
| | Jogurt naturalny, 2% tł. *(7) | 150,0 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 |
|------------------------------------|--------------------------------|-------|----|
| Kawa zbożowa bez cukru | Mleko spożywcze, 2% tł. *(7) | 180,0 | g |
| | Kawa, napar bez cukru *(1) | 20,0 | g |
| Wek+ twarożek z rzodkiewką+ sałata | Masło ekstra *(7) | 15,0 | g |
| | Bułki wrocławskie *(1, 11) | 100,0 | g |
| | Rzodkiewka | 15,0 | g |
| | Salata | 20,0 | g |
| | Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7) | 30,0 | g |
| | Ser twarogowy chudy *(7) | 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 |

Jadłospis na dzień: 28-05-2024
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