

**Dieta: 1 Podstawowa****ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Chleb mieszany +sałatka z sera żółtego+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 634,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 77,7 , Cukry: 4,38 , Tłuszcz ogółem: 22,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 12,5 , Białko: 22,42 , Błonnik: 9,41 , Sól: 2,67

**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), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), ziemniaki gotowane

Wartość energetyczna: 646,83 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,77 , Cukry: 13 , Tłuszcz ogółem: 10,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,19 , Białko: 38,07 , Błonnik: 13,36 , Sól: ,66

**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 mieszany+ pasztet pieczony+ ogórek +rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 810,62 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,91 , Cukry: 3,7 , Tłuszcz ogółem: 33,81 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,34 , Białko: 24,95 , Błonnik: 8,64 , Sól: 2,52

**Dobowa suma wartości odżywczych**

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 256,85	kcal
Węglowodny przyswajalne	280,84	g
Cukry (glukoza)	6,71	g
Cukry (fruktoza)	13,69	g
Cukry (sacharoza)	16,74	g
Tłuszcze (nasycone)	36,87	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,37	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,13	g
Białko	92,49	g
Błonnik	34,41	g
Sól	6,10	g

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

Herbata bez cukru, Wek+Sałatka jarzynowa z jajkiem+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Seler, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 856,41 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 104,28 , Cukry: 7,17 , Tłuszcz ogółem: 30,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,13 , Białko: 31,68 , Błonnik: 6,78 , Sól: 2,12

## 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), Potrawka wieprzowa - w tym alergeny (Gluten, Seler), ziemniaki gotowane

Wartość energetyczna: 646,83 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,77 , Cukry: 13 , Tłuszcz ogółem: 10,06 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,19 , Białko: 38,07 , Błonnik: 13,36 , Sól: ,66

## 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), Wek+ pasztet drobiowy+ pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 637,94 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,8 , Cukry: 5,31 , Tłuszcz ogółem: 29,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,66 , Białko: 19,03 , Błonnik: 3,42 , Sól: 2

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 306,17	kcal
Węglowodany przyswajalne	289,30	g
Cukry (glukoza)	7,82	g
Cukry (fruktoza)	15,00	g
Cukry (sacharoza)	18,72	g
Tłuszcze (nasycone)	34,82	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,18	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,65	g
Białko	95,83	g
Błonnik	26,55	g
Sól	5,03	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 +sałatka z sera żółtego+ruk	Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	20,0	g
	Ogórki, konserwowe *(10)	40,0	g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	2,0	g
	Jaja kurcze całe *(3)	30,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	5,0	g
Ser, gouda tłusty *(7)	20,0	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, gotowany	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Potrawka wieprzowa	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	100,0	g
	Wieprzowina, łopatka	100,0	g
	Fasolka szparagowa, mrożona	50,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	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 mieszany+ pasztet pieczony+ ogórek	Pasztet wieprzowy, pieczony *(1, 6, 7)	50,0 g
	Rukola	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
Inne składniki		

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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+Sałatka jarzynowa z jajkiem+rukola	Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy	10,0	g
	Kukurydza, konserwowa	10,0	g
	Ogórki, konserwowe *(10)	20,0	g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	5,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Seler korzeniowy *(9)	20,0	g
	Ziemniaki, got. w wodzie	30,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Marchew	30,0	g
	Pietruszka, korzeń	10,0	g
	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	4,0	g
zupa mleczna z kaszą manną	Kasza manna *(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 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, gotowany	30,0	g
	Fasola szparagowa	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g



Potrawka wieprzowa	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	100,0 g
	Wieprzowina, łopatka	100,0 g
	Fasolka szparagowa, mrożona	50,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0 g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0 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
Wek+ pasztet drobiowy+ pomidor+ rukola	Rukola	20,0	g
	Pasztet podlaski z kurczaka *(1, 3, 6, 7, 9, 11)	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/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 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

**Jadłospis na dzień: 29-05-2024**  
**szczegółowy**



**Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

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