

**Dieta: 1 Podstawowa****ŚNIADANIE**

Jajo w majonezie+chleb miesz+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 614,26 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 78,42 , Cukry: 3,56 , Tłuszcz ogółem: 20,7 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,71 , Białko: 20,34 , Błonnik: 9,04 , Sól: 2,21

**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 grochowa z chlebem - w tym alergeny (Gluten, Seler), Kotlety rybne - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba), Ryż gotowany, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten), Brokuły w wodzie

Wartość energetyczna: 850,77 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 121,38 , Cukry: 15,45 , Tłuszcz ogółem: 15,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,32 , Białko: 42,44 , Błonnik: 17,87 , Sól: 1,1

**PODWIECZOREK**

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

**Kolacja**

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Bułka z dżemem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 749,99 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 114,57 , Cukry: 23,66 , Tłuszcz ogółem: 21,55 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,55 , Białko: 19,78 , Błonnik: 4,58 , Sól: 1,66

**Dobowa suma wartości odżywczych**

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 502,32	kcal
Węglowodny przyswajalne	363,14	g
Cukry (glukoza)	14,23	g
Cukry (fruktoza)	22,29	g
Cukry (sacharoza)	30,05	g
Tłuszcze (nasycone)	30,63	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,55	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,77	g
Białko	92,02	g
Błonnik	34,68	g
Sól	5,26	g

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

Herbata bez cukru, Wek+ jajko w jogurcie+ rukola - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca), Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 780,94 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 96,24 , Cukry: 4,73 , Tłuszcz ogółem: 27,34 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,94 , Białko: 30,12 , Błonnik: 5,08 , Sól: 2,01

## 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, Ryż gotowany, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten), Brokuły w wody, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Pulpety rybne - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba)

Wartość energetyczna: 775,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 125,71 , Cukry: 15,7 , Tłuszcz ogółem: 7,91 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,23 , Białko: 38,84 , Błonnik: 16,31 , Sól: 1,27

## PODWIECZOREK

Budyń bez cukru - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 200,3 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 30,31 , Cukry: 9,04 , Tłuszcz ogółem: 4,71 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 8,56 , Błonnik: ,04 , Sól: ,28

## Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Bułka z twarogiem+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 742,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 98,52 , Cukry: 5,16 , Tłuszcz ogółem: 21,8 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,74 , Białko: 33,49 , Błonnik: 4,18 , Sól: 1,73

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 573,53	kcal
Węglowodany przyswajalne	365,93	g
Cukry (glukoza)	8,48	g
Cukry (fruktoza)	15,25	g
Cukry (sacharoza)	25,46	g
Tłuszcze (nasycone)	33,96	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,93	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,08	g
Białko	111,61	g
Błonnik	28,61	g
Sól	5,30	g

.....  
sporządził  
/Morkisz Magdalena/

.....  
zatwierdził



**Dieta: 1 Podstawowa**

**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jajo w majonezie+chleb miesz+rukola	Kukurydza, konserwowa	10,0	g
	Ogórki, konserwowe *(10)	30,0	g
	Majonez domowy z olejem rzepakowym *(3, 10)	2,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Szczypiorek	2,0	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
	Groszek zielony	10,0	g
	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	8,0	g
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	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 grochowa z chlebem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Słonina	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0	g
	Groch, nasiona suche	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Kotlety rybne	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
	Bułki pszenne zwykłe *(1)	10,0	g
	Bułka tarta *(1)	10,0	g
	Cebula	10,0	g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	g
Marchew duszona	Marchew	140,0	g
	Olej rzepakowy	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
Brokuły w wodzie	Brokuły	50,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Budyń bez cukru	Budyń w proszku	20,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	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
Bułka z dżemem+ pomidor+ sałata	Masło ekstra *(7)	20,0	g
	Bułki pszenne zwykłe *(1)	150,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Sałata	20,0	g
	Dżem truskawkowy, niskosłodzony	50,0	g
Inne składniki			

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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Wek+ jajko w jogurcie+ rukola	Kukurydza, konserwowa	10,0	g
	Ogórki, konserwowe *(10)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Szcypiorek	2,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Groszek zielony	10,0	g
	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	8,0	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
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	g
Marchew duszona	Olej rzepakowy	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Marchew	140,0	g
Brokuły w wody	Brokuły	50,0	g
Zupa krem z zielonego groszku z grzankami	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g



	Kości, wywar	300,0 g
	Groszek zielony, mrożony	50,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0 g
	Chleb chrupki *(1)	20,0 g
	Pietruszka, liście	5,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g
Pulpety rybne	Jaja kurze całe *(3)	20,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Morszczuk, świeży *(4)	80,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0 g
	Bułka tarta *(1)	20,0 g
	Pietruszka, liście	2,0 g
Inne składniki		

### PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Budyń bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Budyń w proszku	20,0	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
Bułka z twarogiem+ pomidor+ sałata	Masło ekstra *(7)	20,0	g
	Bułki pszenne zwykłe *(1)	150,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Sałata	20,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	70,0	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 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