

**Dieta: 1 Podstawowa****ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ kiełbasa żywiecka+ogórek+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 569,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 76,54 , Cukry: 3,14 , Tłuszcz ogółem: 22,29 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,3 , Białko: 19,04 , Błonnik: 8,44 , Sól: 3,03

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, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak opiekany z ziemniakami

Wartość energetyczna: 718,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,89 , Cukry: 7,47 , Tłuszcz ogółem: 23,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,24 , Białko: 45,36 , Błonnik: 7,86 , Sól: ,76

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ serek homogen+ ogórek kons+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 724,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,87 , Cukry: 4,2 , Tłuszcz ogółem: 17,41 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,81 , Białko: 32,4 , Błonnik: 8,04 , Sól: 2,29

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 182,30	kcal
Węglowodny przyswajalne	271,24	g
Cukry (glukoza)	8,07	g
Cukry (fruktoza)	17,65	g
Cukry (sacharoza)	23,24	g
Tłuszcze (nasycone)	27,47	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,67	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,15	g
Białko	98,40	g
Błonnik	31,74	g
Sól	6,25	g

Dieta: 2 Łatwostrawna**ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Zupa mleczna z kaszą - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + kiełbasa żywiecka+pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 755,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,91 , Cukry: 5,65 , Tłuszcz ogółem: 30,56 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,66 , Białko: 29,04 , Błonnik: 5,18 , Sól: 2,84

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, Buraczki z jabłkiem, Kalafior, Rosół drobiowy z makaronem - w tym alergeny (Seler), Kurczak gotowany z ziemniakami

Wartość energetyczna: 667,89 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,07 , Cukry: 16,95 , Tłuszcz ogółem: 11,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,99 , Białko: 47,86 , Błonnik: 12,44 , Sól: ,93

PODWIECZOREK

Sok owocowy

Wartość energetyczna: 96,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 19,8 , Cukry: 19,6 , Tłuszcz ogółem: ,24 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,06 , Białko: 1 , Błonnik: 4,4 , Sól: ,15

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ serek homogenizowany + pomidor+ rukola - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 658,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,6 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 30,68 , Błonnik: 3,32 , Sól: 1,3

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 253,00	kcal
Węglowodany przyswajalne	282,52	g
Cukry (glukoza)	11,25	g
Cukry (fruktoza)	21,67	g
Cukry (sacharoza)	29,09	g
Tłuszcze (nasycone)	29,29	g
Tłuszcze (jednonasycone)	24,00	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,11	g
Białko	109,18	g
Błonnik	28,34	g
Sól	5,23	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+ kiełbasa żywiecka+ogórek	Kiełbasa żywiecka *(6)	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			

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
Rosół drobiowy z makaronem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron czterojajeczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
Kurczak opiekany z ziemniakami	Mięso z ud kurczaka, ze skórą	200,0	g
	Ziemniaki, późne	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Sok owocowy	Sok marchwiowo-jabłkowy	200,0	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+ serek homogen+ ogórek k	Ogórki, konserwowe *(10)	50,0	g
	Serek Homogenizowany Naturalny *(7)	150,0	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
Inne składniki			



Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Zupa mleczna z kaszą	Kasza jęczmienna, perłowa *(1)	30,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
Wek + kielbasa żywiecka+pomidor+ rukola	Kielbasa żywiecka *(6)	50,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	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
Buraczki z jabłkiem	Burak	90,0	g
	Jabłko	10,0	g
	Olej rzepakowy	2,0	g
Kalafior	Kalafior	100,0	g
Rosół drobiowy z makaronem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	40,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Makaron czterojajeczny, gotowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	10,0	g
Kurczak gotowany z ziemniakami	Ziemniaki, późne	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mięso z ud kurczaka, bez skóry	180,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Sok owocowy	Sok marchwiowo-jabłkowy	200,0	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+ serek homogenizowany+ pomidor+ ruk	Serek Homogenizowany Naturalny *(7)	150,0	g
	Rukola	20,0	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	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 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

Jadłospis na dzień: 23-06-2024
szczegółowy



Wojewódzki Szpital Psychiatryczny

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

P90	Żyto
P91	Żywność na bazie mleka ssaków

.....
sporządził
/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził