

**Dieta: 1 Podstawowa****ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ jajecznica ze szczypiorkiem+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 610,55 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 73,38 , Cukry: 1,69 , Tłuszcz ogółem: 21,36 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,37 , Białko: 22,71 , Błonnik: 8,02 , Sól: 1,92

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, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Ryba smażona +ziemniaki+surówka z kapusty pekińskie - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Musztarda/gorczyca), Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 1 020,63 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 136,89 , Cukry: 15,59 , Tłuszcz ogółem: 28,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,83 , Białko: 38,5 , Błonnik: 18,41 , Sól: 1,1

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

Kawa zbożowa bez cukru - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Chleb mieszany+ kiełbasa zielonogórska+papryka+ruk - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 634,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,87 , Cukry: 4,3 , Tłuszcz ogółem: 23,59 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,86 , Białko: 23,9 , Błonnik: 8,94 , Sól: 2,7

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 452,08	kcal
Węglowodny przyswajalne	337,15	g
Cukry (glukoza)	9,20	g
Cukry (fruktoza)	18,72	g
Cukry (sacharoza)	26,10	g
Tłuszcze (nasycone)	33,14	g
Tłuszcze (jednonasycone)	29,58	g
Tłuszcze (wielonasycone)	11,51	g
Białko	86,26	g
Błonnik	39,53	g
Sól	5,77	g

Dieta: 2 Łatwostrawna**ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą manną - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek+ jajecznica ze szczyp. na parze+rukola - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego,

Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 805,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,33 , Cukry: 3,24 , Tłuszcz ogółem: 29,47 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,68 , Białko: 34,16 , Błonnik: 3,62 , Sól: 1,74

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

Ryż gotowany, Kompot bez cukru, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Surówka z kapusty pekińskiej - w tym alergeny (Musztarda/gorczyca), Zupa ziemniaczana - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Ryba w jajku - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba)

Wartość energetyczna: 884,28 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 129,84 , Cukry: 14,07 , Tłuszcz ogółem: 19,44 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,19 , Białko: 36,16 , Błonnik: 13,93 , Sól: ,92

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

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

Wartość energetyczna: 650,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 66,66 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 31,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 21,57 , Białko: 28,82 , Błonnik: 3,32 , Sól: 2,08

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 513,85	kcal
Węglowodny przyswajalne	328,54	g
Cukry (glukoza)	9,30	g
Cukry (fruktoza)	17,73	g
Cukry (sacharoza)	27,68	g
Tłuszcze (nasycone)	41,53	g
Tłuszcze (jednonasycone)	30,18	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,47	g
Białko	99,97	g
Błonnik	24,89	g
Sól	4,79	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+ jajecznica ze szczypiorkie	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	3,0	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			

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
Marchew z groszkiem	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Groszek zielony	10,0	g
	Marchew	100,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	10,0	g
Ryba smażona+ziemniaki+surówka z kapust	Musztarda *(10)	3,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Ziemniaki, późne	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Morszczuk, świeży *(4)	80,0	g
	Olej rzepakowy	15,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Bułka tarta *(1)	10,0	g
	Kapusta pekińska	80,0	g
	Koper ogrodowy	2,0	g
	Ogórek	30,0	g
	Rzodkiewka	40,0	g
	Zupa ziemniaczana	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0
Kości, wywar		300,0	g
Ziemniaki, późne		200,0	g
Mieszanka Ziół		2,0	g
Słonina		5,0	g
Mąka pszenna, typ 500 *(1)		6,0	g
Pietruszka, liście		5,0	g
Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)		30,0	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
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Chleb mieszany+ kiełbasa zielonogórska+pa	Rukola	20,0	g
	Kiełbasa Zielonogórska *(1, 6)	50,0	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			

Dieta: 2 Łatwostrawna**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
zupa mleczna z kaszą manną	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
Wek+jajecznica ze szczyp. na parze+rukola	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	30,0	g
	Rukola	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jabłko	Jabłko	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0	g
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Marchew z groszkiem	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	8,0	g
	Groszek zielony	10,0	g
	Marchew	100,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	10,0	g
Surówka z kapusty pekińskiej	Musztarda *(10)	3,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g



	Kapusta pekińska	50,0 g
	Koper ogrodowy	2,0 g
	Ogórek	20,0 g
	Rzodkiewka	30,0 g
Zupa ziemniaczana	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g
	Kości, wywar	300,0 g
	Ziemniaki, późne	200,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Słonina	5,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	6,0 g
	Pietruszka, liście	5,0 g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0 g
Ryba w jajku	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
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
Kawa zbożowa bez cukru	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Wek+kiełbasa zielonogorska+pomidor+ rukol	Rukola	20,0	g
	Kiełbasa Zielonogórska *(1, 6)	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/gorzyczka
11	Nasiona sezamu

Jadłospis na dzień: 24-06-2024
szczegółowy



Wojewódzki Szpital Psychiatryczny

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

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

Jadłospis na dzień: 24-06-2024
szczegółowy



Wojewódzki Szpital Psychiatryczny

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

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