

**Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)****ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+ pasta z jaj z rybą+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 768,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,56 , Cukry: 6,33 , Tłuszcz ogółem: 22,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,49 , Białko: 39 , Błonnik: 5,78 , Sól: 6,2

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

**OBIAD**

Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 617,52 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,94 , Cukry: 26,95 , Tłuszcz ogółem: 4,16 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,51 , Białko: 22,34 , Błonnik: 12,58 , Sól: ,5

**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+ serek biały ze słonecznikiem+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 517,29 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,83 , Cukry: 2,55 , Tłuszcz ogółem: 10,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,76 , Białko: 35,58 , Błonnik: 2,38 , Sól: 1,32

**Dobowa suma wartości odżywczych**

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 187,31	kcal
Węglowodny przyswajalne	329,24	g
Cukry (glukoza)	15,58	g
Cukry (fruktoza)	22,99	g
Cukry (sacharoza)	37,16	g
Tłuszcze (nasycone)	15,78	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,02	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,06	g
Białko	105,37	g
Błonnik	24,14	g
Sól	8,27	g

**Dieta: 1 Podstawowa****ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+śledź w sosie pom.+sałata+ ogórek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 608,39 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 78,23 , Cukry: 4,89 , Tłuszcz ogółem: 20,27 w tym nasycone kwasy

tłuszczowe 10,19 , Białko: 21,47 , Błonnik: 8,47 , Sól: 2,59

## DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

## OBIAD

Kompot bez cukru, Łazanki z pieczarkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne)), Zupa grochowa z chlebem - w tym alergeny (Gluten, Seler)

Wartość energetyczna: 728,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 100,23 , Cukry: 15,01 , Tłuszcz ogółem: 17 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 30,71 , Błonnik: 17,52 , Sól: ,72

## 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+ ser biały ze słonecznikiem+ roszpo - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 701,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 86,41 , Cukry: 2,09 , Tłuszcz ogółem: 19,93 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,31 , Białko: 38,16 , Błonnik: 8,2 , Sól: 1,85

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 323,02	kcal
Węglowodny przyswajalne	317,77	g
Cukry (glukoza)	15,00	g
Cukry (fruktoza)	14,66	g
Cukry (sacharoza)	32,23	g
Tłuszcze (nasycone)	26,48	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,25	g
Tłuszcze (wielonasycone)	10,71	g
Białko	98,78	g
Błonnik	37,59	g
Sól	5,40	g

## Dieta: 11/GL Bezglutenowa

### ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb bezglutenowy+ pasta z jaj i ryby+ sałata - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Ryba, Białko sojowe, Białko mleka krowiego), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 612,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 39,87 , Cukry: 4,43 , Tłuszcz ogółem: 33,02 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,63 , Białko: 30,08 , Błonnik: 3,98 , Sól: 1,18

### DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

### OBIAD

Kompot z cukrem, Zupa Krem z ziel. groszku z krążkami ryżowymi-bezg - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), Ryż z jabłkami

Wartość energetyczna: 748,96 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 156,49 , Cukry: 61,93 , Tłuszcz ogółem: 2,4 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,01 , Białko: 16,81 , Błonnik: 13,35 , Sól: ,32

### PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Orzechy 40 g

Wartość energetyczna: 356,4 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,9 , Cukry: 2,38 , Tłuszcz ogółem: 25,67 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,41 , Białko: 12,85 , Błonnik: 2,6 , Sól: ,24

## Kolacja

Herbata bez cukru, Chleb bezglutenowy+ ser biały ze słonecznikiem+ ro - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 243,25 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 5,26 , Cukry: ,29 , Tłuszcz ogółem: 14,32 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 8,72 , Białko: 21,78 , Błonnik: ,58 , Sól: ,18

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 155,11	kcal
Węglowodny przyswajalne	259,11	g
Cukry (glukoza)	15,58	g
Cukry (fruktoza)	22,34	g
Cukry (sacharoza)	69,51	g
Tłuszcze (nasycone)	30,01	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,14	g
Tłuszcze (wielonasycone)	22,68	g
Białko	83,52	g
Błonnik	23,91	g
Sól	1,93	g

## Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

### ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+ jajko+ masło - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 630,01 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 69,19 , Cukry: 2,4 , Tłuszcz ogółem: 25,5 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,36 , Białko: 24,63 , Błonnik: 3,33 , Sól: 1,23

### DRUGIE ŚNIADANIE

Banan+ mus

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

### OBIAD

Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 654,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,98 , Cukry: 26,95 , Tłuszcz ogółem: 8,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,24 , Białko: 22,37 , Błonnik: 12,58 , Sól: ,5

### 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+ serek biały + masło - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 736,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,21 , Cukry: 2,76 , Tłuszcz ogółem: 24,46 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,98 , Białko: 42,84 , Błonnik: 3,33 , Sól: 1,26

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 305,14	kcal
Węglowodny przyswajalne	316,29	g

Cukry (glukoza)	14,15	g
Cukry (fruktoza)	21,21	g
Cukry (sacharoza)	36,66	g
Tłuszcze (nasycone)	35,61	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,42	g
Tłuszcze (wielonasycone)	5,24	g
Białko	98,28	g
Błonnik	22,64	g
Sól	3,23	g

---

## Dieta: 2 Łatwostrawna

---

### ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego), Wek+ pasta z jaj z rybą+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 906,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,67 , Cukry: 6,33 , Tłuszcz ogółem: 37,28 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 16,74 , Białko: 38,09 , Błonnik: 5,78 , Sól: 2,18

### DRUGIE ŚNIADANIE

Banan

Wartość energetyczna: 194,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,6 , Cukry: 38,4 , Tłuszcz ogółem: ,42 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,24 , Białko: 2 , Błonnik: 3,4 , Sól: ,01

### OBIAD

Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 654,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,98 , Cukry: 26,95 , Tłuszcz ogółem: 8,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,24 , Białko: 22,37 , Błonnik: 12,58 , Sól: ,5

### 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+ serek biały ze słonecznikiem+ roszponka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 629,48 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 68,94 , Cukry: 2,55 , Tłuszcz ogółem: 21,97 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,97 , Białko: 35,69 , Błonnik: 2,38 , Sól: 1,32

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 474,91	kcal
Węglowodny przyswajalne	329,48	g
Cukry (glukoza)	15,58	g
Cukry (fruktoza)	22,99	g
Cukry (sacharoza)	37,16	g
Tłuszcze (nasycone)	34,98	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,91	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,67	g
Białko	104,59	g
Błonnik	24,14	g
Sól	4,25	g

---

## Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

---

### ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+śledź w sosie pom.+sałata+ ogórek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), zupa mleczna z kaszą kukurydzianą - w tym alergeny (Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 776,72 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,57 , Cukry: 5,07 , Tłuszcz ogółem: 26,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,82 , Białko: 32,93 , Błonnik: 10,78 , Sól: 2,7

## 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 grochowa z chlebem graham - w tym alergeny (Gluten, Seler), Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 829,87 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 135,17 , Cukry: 26,29 , Tłuszcz ogółem: 12,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,19 , Białko: 31,06 , Błonnik: 18,32 , Sól: 1,01

## 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 graham+ ser biały ze słonecznikiem+ roszonek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 612,63 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 64,89 , Cukry: 1,01 , Tłuszcz ogółem: 19,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,25 , Białko: 37,65 , Błonnik: 8,26 , Sól: 1,62

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 384,23	kcal
Węglowodny przyswajalne	317,08	g
Cukry (glukoza)	9,20	g
Cukry (fruktoza)	22,76	g
Cukry (sacharoza)	16,46	g
Tłuszcze (nasycone)	32,11	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,38	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,90	g
Białko	108,69	g
Błonnik	40,36	g
Sól	5,58	g

---

## Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)

---

### ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb graham+śledź w sosie pom.+sałata+ ogórek - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 473,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 48,26 , Cukry: 3,75 , Tłuszcz ogółem: 19,77 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,07 , Białko: 19,3 , Błonnik: 7,25 , Sól: 2,15

### DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko, graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 258,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 41,77 , Cukry: 15,48 , Tłuszcz ogółem: 5,2 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,01 , Białko: 5,97 , Błonnik: 7,09 , Sól: ,67

### OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa grochowa z chlebem graham - w tym alergeny (Gluten, Seler), Makaron z jabłkami

- w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 829,87 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 135,17 , Cukry: 26,29 , Tłuszcz ogółem: 12,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,19 , Białko: 31,06 , Błonnik: 18,32 , Sól: 1,01

## 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 graham+ ser biały ze słonecznikiem+ roszponk - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 566,42 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 56,43 , Cukry: ,95 , Tłuszcz ogółem: 19,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,19 , Białko: 35,99 , Błonnik: 6,98 , Sól: 1,4

## DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 185,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 26,87 , Cukry: 1,58 , Tłuszcz ogółem: 5,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,96 , Białko: 5,47 , Błonnik: 4,44 , Sól: ,66

### Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 402,90	kcal
Węglowodany przyswajalne	317,79	g
Cukry (glukoza)	10,15	g
Cukry (fruktoza)	23,86	g
Cukry (sacharoza)	15,54	g
Tłuszcze (nasycone)	34,20	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,82	g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,40	g
Białko	104,23	g
Błonnik	44,08	g
Sól	6,14	g

---

## Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

---

### ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ pasta z jaj i ryby+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Ryba, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 514,94 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,7 , Cukry: 3,53 , Tłuszcz ogółem: 16,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 6,55 , Białko: 27,98 , Błonnik: 9,41 , Sól: 1,78

### 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

Makaron z jabłkami - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego), Kompot bez cukru, Zupa krem z zielonego groszku z grzankami - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 654,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,98 , Cukry: 26,95 , Tłuszcz ogółem: 8,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,24 , Białko: 22,37 , Błonnik: 12,58 , Sól: ,5

## 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

Graham+ serek biały ze słonecznikiem+ rozspanka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego),  
Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 445,67 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 55,95 , Cukry: ,65 , Tłuszcz ogółem: 8,57 w tym nasycone kwasy  
tłuszczowe 3,64 , Białko: 31,67 , Błonnik: 8,26 , Sól: 1,48

<b>Dobowa suma wartości odżywczych</b>	<b>Ilość</b>	<b>jm.</b>
Wartość energetyczna kcal	1 780,54	kcal
Węglowodny przyswajalne	248,08	g
Cukry (glukoza)	9,78	g
Cukry (fruktoza)	23,69	g
Cukry (sacharoza)	13,71	g
Tłuszcze (nasycone)	16,27	g
Tłuszcze (jednonasycone)	12,59	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,24	g
Białko	89,06	g
Błonnik	33,25	g
Sól	4,00	g

---

.....  
sporządził  
/Morkisz Magdalena/

.....  
zatwierdził



**Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobową)**

**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Mąka kukurydziana	30,0	g
Wek+ pasta z jaj z rybą+ pomidor+ sałata	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Śledź, solony *(4)	30,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Sałata	20,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan	Banan	200,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Makaron z jabłkami	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0	g
	Jabłko	200,0	g
Kompot bez cukru	Jabłko	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
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+ serek biały ze słonecznikiem+ roszonek	Roszonek	20,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Słonecznik, nasiona, łuskane	5,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g
Inne składniki			



**Dieta: 1 Podstawowa****ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb mieszany+śledź w sosie pom.+sałata+	Śledź w sosie pomidorowym *(4)	70,0	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
	Sałata	20,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan	Banan	200,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Łazanki z pieczarkami	Kapusta kwaszona	40,0	g
	Pieczarka uprawna, świeża	60,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	10,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0	g
	Kapusta biała	200,0	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
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+ ser biały ze słonecznikiem	Roszonka	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g



	Słonecznik, nasiona, łuskane	5,0 g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0 g
Inne składniki		

**Dieta: 11/GL Bezglutenowa****ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb bezglutenowy+ pasta z jaj i ryby+ sałat	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szcypiorek	10,0	g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6, 7)	100,0	g
	Śledź w oleju *(4)	30,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Sałata	20,0	g
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Mąka kukurydziana	30,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan	Banan	200,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot z cukrem	Kompot z jabłek, z cukrem	250,0	g
Zupa Krem z ziel. groszku z krążkami ryżowy	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Skrobia ziemniaczana	5,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Groszek zielony, mrożony	50,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Ryż preparowany	30,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 3,2% tł. *(7)	30,0	g
Ryż z jabłkami	Ryż biały	80,0	g
	Jabłko	150,0	g
	Cukier	10,0	g
Inne składniki			

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jogurt naturalny 150g	Jogurt naturalny, 2% tł. *(7)	150,0	g
Orzechy 40 g	Orzechy włoskie	40,0	g
Inne składniki			

**Kolacja**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g



Chleb bezglutenowy+ ser biały ze słoneczniki	Roszonka	20,0 g
	Chleb Bezglutenowy *(3, 6, 7)	100,0 g
	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Słonecznik, nasiona, łuskane	5,0 g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0 g
Inne składniki		

**Dieta: 12 Papkowata (przecierana)****ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Mąka kukurydziana	30,0	g
Wek+ jajko+ masło	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Banan+ mus	Banan	200,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Makaron z jabłkami	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0	g
	Jabłko	200,0	g
Kompot bez cukru	Jabłko	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
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+ serek biały + masło	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g



	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0 g
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0 g
	Mąka kukurydziana	30,0 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 kukurydzianą	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0 g	
	Mąka kukurydziana	30,0 g	
Wek+ pasta z jaj z rybą+ pomidor+ sałata	Jaja kurze całe *(3)	90,0 g	
	Szczypiorek	10,0 g	
	Śledź w oleju *(4)	30,0 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
Banan	Banan	200,0 g	
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Makaron z jabłkami	Masło ekstra *(7)	5,0 g	
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0 g	
	Jabłko	200,0 g	
Kompot bez cukru	Jabłko	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	
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+ serek biały ze słonecznikiem+ roszone	Roszonek	20,0 g
	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0 g
	Słonecznik, nasiona, łuskane	5,0 g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0 g
Inne składniki		

**Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów****ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb graham+śledź w sosie pom.+sałata+ o	Śledź w sosie pomidorowym *(4)	70,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Ogórek	100,0	g
	Sałata	20,0	g
zupa mleczna z kaszą kukurydzianą	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Mąka kukurydziana	30,0	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 grochowa z chlebem graham	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
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Groch, nasiona suche	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Makaron z jabłkami	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Makaron czterojęczny *(1, 3)	80,0	g
	Jabłko	200,0	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 graham+ ser biały ze słonecznikiem+ r	Roszonka	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Słonecznik, nasiona, łuskane	5,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g
Inne składniki			

**Dieta: 6/K Z ogr. węglowodanów (+nocny)**

**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb graham+śledź w sosie pom.+sałata+ o	Śledź w sosie pomidorowym *(4)	70,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
	Ogórek	100,0	g
	Sałata	20,0	g
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jabłko	Jabłko	150,0	g
graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Ogórek	50,0	g
Inne składniki			

**OBIAD**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Zupa grochowa z chlebem graham	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
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Groch, nasiona suche	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Makaron z jabłkami	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0	g
	Jabłko	200,0	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 graham+ ser biały ze słonecznikiem+ r	Roszonka	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
	Słonecznik, nasiona, łuskane	5,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g

Inne składniki

### DRUGA KOLACJA

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Pomidor	50,0	g

Inne składniki

### Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

### ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Graham+ pasta z jaj i ryby+ pomidor+ sałata	Jaja kurze całe *(3)	90,0	g
	Szczypiorek	10,0	g
	Śledź, świeży *(4)	30,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Sałata	20,0	g

Inne składniki

### DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jabłko	Jabłko	150,0	g

Inne składniki

### OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Makaron z jabłkami	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Makaron czterojajeczny *(1, 3)	80,0	g
	Jabłko	200,0	g
Kompot bez cukru	Jabłko	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
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
Graham+ serek biały ze słonecznikiem+ rosz	Roszponka	20,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Słonecznik, nasiona, łuskane	5,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	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



**Jadłospis na dzień: 07-06-2024**  
**szczegółowy**



**Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

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

**Jadłospis na dzień: 07-06-2024**  
**szczegółowy**



**Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów

338752446

338752446

NIP: 5512123091 REGON: 000805666

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