



Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Wek+ ser biały z konc.pomid+pomidor+ sałata *(1, 5, 6, 7, 9, 10, 11), zupa mleczna z kaszą manną *(1, 7), Herbata bez cukru

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 2 791,1463 kJ

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka **(obróbka wstępna)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 319,5000 kJ

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z jajkiem *(1, 3, 7, 9), Kotlety drobiowe *(1, 3), ziemniaki gotowane, Marchew duszona *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 2 970,2187 kJ

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko **(gotowanie) *(1, 3, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 913,6000 kJ

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru *(1, 7), Wek+ kielbasa drobiowa+pomidor+sałata *(1, 6, 7, 9, 10, 11)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 2 019,4150 kJ

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mie+pastą z twar. i konc.pom.+pomidor+sałata *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 2 689,8316 kJ

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka **(obróbka wstępna)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 319,5000 kJ

OBIAD

Barszcz czerwony z fasolą *(9), Kompot bez cukru, Kotlety drobiowe *(1, 3), ziemniaki gotowane, Marchew duszona *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 3 347,0999 kJ

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko **(gotowanie) *(1, 3, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 913,6000 kJ

Kolacja

Chleb mieszany + parówka+ ogórek+ musztarda+ sałat *(1, 3, 7, 10, 11), Kawa zbożowa bez cukru ** (gotowanie) *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 3 488,7245 kJ

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka ******(obróbka wstępna)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 319,5000 kJ

OBIAD

Barszcz czerwony z jajkiem (bezglutenowa) ******(gotowanie) *(3, 7, 9)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 731,8350 kJ

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Wek+ ser biały z konc.pomid+ pomidor *(1, 5, 6, 7, 9, 10, 11), zupa mleczna z kaszą manną *(1, 7), Herbata bez cukru

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 2 741,0450 kJ

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus ******(obróbka wstępna)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 313,5000 kJ

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z jajkiem *(1, 3, 7, 9), Kotlety drobiowe *(1, 3), ziemniaki gotowane, Marchew duszona *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 3 044,2559 kJ

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko ******(gotowanie) *(1, 3, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 913,6000 kJ

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru *(1, 7), Wek+parówka+pomidor *(1, 7, 10, 11)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 2 606,3925 kJ

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Wek+ ser biały z konc.pomid+pomidor+ sałata *(1, 5, 6, 7, 9, 10, 11), zupa mleczna z kaszą manną *(1, 7), Herbata bez cukru

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 3 252,6400 kJ

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka ******(obróbka wstępna)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 319,5000 kJ

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z jajkiem *(1, 3, 7, 9), Kotlety drobiowe *(1, 3), ziemniaki gotowane, Marchew duszona *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 3 044,2559 kJ

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko ******(gotowanie) *(1, 3, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 913,6000 kJ

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru *(1, 7), Wek+parówka+pomidor+sałata *(1, 7, 10, 11)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 3 138,1088 kJ

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ pasta z twar. i kon.pom.+pomidor+sałata *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), zupa mleczna z kaszą manną ******(gotowanie) *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 3 258,7207 kJ

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka ******(obróbka wstępna)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 319,5000 kJ

OBIAD

Barszcz czerwony z fasolą *(9), Kompot bez cukru, Kotlety drobiowe *(1, 3), ziemniaki gotowane, Marchew duszona *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 3 088,1373 kJ

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko ******(gotowanie) *(1, 3, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 913,6000 kJ

Kolacja

Chleb graham+ parówka+ ogórek+ musztarda+ sałat *(1, 3, 7, 10, 11), Kawa zbożowa bez cukru ****** (gotowanie) *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 3 095,9248 kJ

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

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ pasta z twar. i kon.pom.+pomidor+sałata *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 975,7168 kJ

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka ******(obróbka wstępna), graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g ******(obróbka wstępna) *(1, 3, 7, 11)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 087,7000 kJ

OBIAD

Barszcz czerwony z fasolą *(9), Kompot bez cukru, Kotlety drobiowe *(1, 3), ziemniaki gotowane, Marchew duszona *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 3 088,1373 kJ

PODWIECZOREK

Kakao + ciastko ******(gotowanie) *(1, 3, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 913,6000 kJ

Kolacja

Chleb graham+ parówka+ ogórek+ musztarda+ sałat *(1, 3, 7, 10, 11), Kawa zbożowa bez cukru ******

(gotowanie) *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 2 894,4690 kJ

DRUGA KOLACJA

graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g **(obróbka wstępna) *(1, 3, 7, 11)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 779,2000 kJ

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Graham+ ser biały z konc.pomid+pomidor+ sałata *(1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11), Herbata bez cukru

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 780,7897 kJ

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka **(obróbka wstępna)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 319,5000 kJ

OBIAD

Kompot bez cukru, Barszcz czerwony z jajkiem *(1, 3, 7, 9), Kotlety drobiowe *(1, 3), ziemniaki gotowane, Marchew duszona *(1)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 2 926,6288 kJ

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny 150g **(obróbka wstępna) *(7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 379,5000 kJ

Kolacja

Graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+sałata *(1, 3, 6, 7, 9, 10, 11), Herbata bez cukru **(gotowanie)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 1 716,4447 kJ

.....
sporządził
/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził

** Sposób obróbki potrawy

* 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	P90	Żyto
P91	Żywność na bazie mleka ssaków				



Dieta: 03 Z ogr. tłuszczu (wątrobowa)

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Wek+ ser biały z konc.pomid+pomidor+ sałata	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	6,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0	g
	Sałata	20,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g
zupa mleczna z kaszą manną	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
	Kasza manna *(1)	30,0	g
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Nektarynka **(obróbka wstępna)	Nektarynka	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Barszcz czerwony z jajkiem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Buraki, got. w wodzie	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	30,0	g
Kotlety drobiowe	Filety z kurczaka, smażone bez tł.u	80,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Bułka tarta *(1)	10,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Marchew duszona	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Marchew	200,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	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 drobiowa+pomidor+sałata	Kiełbasa delikatesowa z kurczaka *(6, 7, 9, 10)	50,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0 g
	Pomidor	100,0 g
	Sałata	20,0 g
Inne składniki		

Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Chleb mie+pasta z twar. i konc.pom.+pomido	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	6,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb zwykły *(1, 7)	90,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Sałata	20,0	g
	Ser twarogowy półtłusty *(7)	100,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Nektarynka **(obróbka wstępna)	Nektarynka	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Barszcz czerwony z fasolą	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Buraki, got. w wodzie	40,0	g
	Fasola biała, nasiona suche	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Kotlety drobiowe	Filety z kurczaka, smażone bez tł.u	80,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	5,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Bułka tarta *(1)	10,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Marchew duszona	Marchew	200,0	g
	Olej rzepakowy	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
---------	----------	-------	----

**Jadłospis na dzień: 11-07-2024
szczegółowy****Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**
ul. Dąbrowskiego 19, 34-120 Andrychów
338752446
338752446
NIP: 5512123091 REGON: 000805666

Kakao + ciastko **(gotowanie)	Kakao 16%, proszek	10,0 g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0 g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0 g
Inne składniki		

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb mieszany + parówka+ ogórek+ muszta	Muszarda *(10)	10,0 g	
	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	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	
	Salata	20,0 g	
Kawa zbożowa bez cukru **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0 g	
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0 g	
Inne składniki			

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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Nektarynka **(obróbka wstępna)	Nektarynka	150,0 g	
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Barszcz czerwony z jajkiem (bezglutenowa) *	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g	
	Skrobia ziemniaczana	10,0 g	
	Jaja kurze całe *(3)	60,0 g	
	Kości, wywar	300,0 g	
	Mieszanka Ziół	2,0 g	
	Buraki, got. w wodzie	40,0 g	
	Pietruszka, liście	5,0 g	
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	30,0 g	
Inne składniki			

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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Wek+ ser biały z konc.pomid+ pomidor	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	6,0 g	
	Masło ekstra *(7)	15,0 g	
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0 g	
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0 g	
zupa mleczna z kaszą manną	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0 g	
	Kasza manna *(1)	30,0 g	
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0 g	
Inne składniki			

**DRUGIE ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Jabłko- mus **(obróbka wstępna)	Jabłko	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Barszcz czerwony z jajkiem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Buraki, got. w wodzie	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	30,0	g
	Kotlety drobiowe	Filety z kurczaka, smażone bez tł.u	80,0
Jaja kurze całe *(3)		20,0	g
Mieszanka Ziół		2,0	g
Olej rzepakowy		2,0	g
Mąka pszenna, typ 500 *(1)		5,0	g
Bułka tarta *(1)		10,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Marchew duszona	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Marchew	200,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	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+parówka+pomidor	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	70,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	60,0	g
	Pomidor	100,0	g
Inne składniki			

Dieta: 2 Łatwostrawna**ŚNIADANIE**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Wek+ ser biały z konc.pomid+pomidor+ sałat	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	6,0	g



	Masło ekstra *(7)	15,0 g
	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0 g
	Salata	20,0 g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0 g
zupa mleczna z kaszą manną	Kasza manna *(1)	30,0 g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0 g
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0 g
Inne składniki		

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Nektarynka **(obróbka wstępna)	Nektarynka	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Barszcz czerwony z jajkiem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	60,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Buraki, got. w wodzie	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	30,0	g
Kotlety drobiowe	Filety z kurczaka, smażone bez tł.u	80,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Olej rzepakowy	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Bułka tarta *(1)	10,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Marchew duszona	Marchew	200,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	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+parówka+pomidor+sałata	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	70,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g



	Bułki wrocławskie *(1, 11)	100,0 g
	Pomidor	100,0 g
	Salata	20,0 g
Inne składniki		

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

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Graham+ pasta z twar. i kon.pom.+pomidor+	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	6,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Salata	20,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g
zupa mleczna z kaszą manną **(gotowanie)	Kasza manna *(1)	30,0	g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	300,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Nektarynka **(obróbka wstępna)	Nektarynka	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Barszcz czerwony z fasolą	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Buraki, got. w wodzie	40,0	g
	Fasola biała, nasiona suche	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Kotlety drobiowe	Filety z kurczaka, smażone bez tł.u	80,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Bułka tarta *(1)	10,0	g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0	g
Marchew duszona	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0	g
	Marchew	200,0	g
Inne składniki			

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g



Inne składniki

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb graham+ parówka+ ogórek+ musztard	Musztarda *(10)	10,0	g
	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	70,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Ogórek	100,0	g
	Salata	20,0	g
Kawa zbożowa bez cukru **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	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
Graham+ pasta z twar. i kon.pom.+pomidor+	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	6,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Salata	20,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g

Inne składniki

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Nektarynka **(obróbka wstępna)	Nektarynka	150,0	g
graham 60 g+ masło+ ogórek 50 g **(obróbka)	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
Barszcz czerwony z fasolą	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0	g
	Kości, wywar	300,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Buraki, got. w wodzie	40,0	g
	Fasola biała, nasiona suche	40,0	g
	Pietruszka, liście	5,0	g
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g
Kotlety drobiowe	Filety z kurczaka, smażone bez tł.u	80,0	g
	Jaja kurze całe *(3)	20,0	g
	Mieszanka Ziół	2,0	g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	10,0	g
	Bułka tarta *(1)	10,0	g



ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0 g
Marchew duszona	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0 g
	Marchew	200,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kakao + ciastko **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	250,0	g
	Kakao 16%, proszek	10,0	g
	Herbatniki *(1, 3, 7)	10,0	g
Inne składniki			

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Chleb graham+ parówka+ ogórek+ musztard	Musztarda *(10)	10,0	g
	Parówki Popularne- Śląskie *(1, 10)	70,0	g
	Masło ekstra *(7)	15,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	100,0	g
	Ogórek	100,0	g
	Salata	20,0	g
Kawa zbożowa bez cukru **(gotowanie)	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	180,0	g
	Kawa, napar bez cukru *(1)	20,0	g
Inne składniki			

DRUGA KOLACJA

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
graham 60 g+ masło+ pomidor 50 g **(obrób	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
Graham+ ser biały z konc.pomid+pomidor+ s	Koncentrat pomidorowy, 30% *(5, 6, 9, 10)	6,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Salata	20,0	g
	Ser twarogowy chudy *(7)	100,0	g
Herbata bez cukru	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Inne składniki			

DRUGIE ŚNIADANIE

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Nektarynka **(obróbka wstępna)	Nektarynka	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	g



Barszcz czerwony z jajkiem	Włoszczyzna krojona w paski, mrożona *(9)	30,0 g
	Jaja kurze całe *(3)	60,0 g
	Kości, wywar	300,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0 g
	Buraki, got. w wodzie	40,0 g
	Pietruszka, liście	5,0 g
	Mleko spożywcze, 2% tł. *(7)	30,0 g
Kotlety drobiowe	Filety z kurczaka, smażone bez tł.u	80,0 g
	Jaja kurze całe *(3)	20,0 g
	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0 g
	Bułka tarta *(1)	10,0 g
ziemniaki gotowane	Ziemniaki, późne	300,0 g
Marchew duszona	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	2,0 g
	Marchew	200,0 g
Inne składniki		

PODWIECZOREK

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

Kolacja

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Graham+ kielbasa drobiowa+ pomidor+sałat	Kielbasa delikatesowa z kurczaka *(6, 7, 9, 10)	50,0	g
	Masło ekstra *(7)	5,0	g
	Chleb graham *(1, 3, 11)	120,0	g
	Pomidor	100,0	g
	Sałata	20,0	g
Herbata bez cukru **(gotowanie)	Herbata czarna, napar bez cukru	250,0	g
Inne składniki			

** Sposób obróbki potrawy

* 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	Jablko
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