



Dieta: 1 Podstawowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Chleb mieszany+ jajecznica ze szczypiorkiem+rukola *(1, 3, 7, 11)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 2 556,5400 kJ

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka **(obróbka wstępna)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 319,5000 kJ

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana *(1, 7, 9), Ryba smażona+ziemniaki+surówka z kapusty pekińskie *(1, 3, 4, 10), Marchew z groszkiem *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 4 290,2500 kJ

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko **(gotowanie)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 420,1000 kJ

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru *(1, 7), Chleb mieszany+ kielbasa zielonogórska+papryka+ruk *(1, 3, 6, 7, 11)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 2 660,1000 kJ

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+jajecznica ze szczyp. na parze+rukola *(1, 3, 7, 11), zupa mleczna z kaszą manną *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 3 381,3000 kJ

DRUGIE ŚNIADANIE

Nektarynka **(obróbka wstępna)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 319,5000 kJ

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ziemniaczana *(1, 7, 9), Ryba w jajku *(1, 3, 4), Ryż gotowany, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g *(10), Marchew z groszkiem *(1, 7)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 3 722,4143 kJ

PODWIECZOREK

Kisiel i jabłko **(gotowanie)

Wartości odżywcze:

Wartość energetyczna 420,1000 kJ

Kolacja

Kawa zbożowa bez cukru *(1, 7), Wek+kielbasa zielonogórska+pomidor+rukola *(1, 6, 7, 11)

Wartości odżywcze:

.....
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: 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
	Szcypiorek	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
Nektarynka **(obróbka wstępna)	Nektarynka	150,0	g
Inne składniki			

OBIAD

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm	
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	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 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	
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	
Inne składniki				

**PODWIECZOREK**

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kisiel i jabłko **(gotowanie)	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+ kielbasa 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
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
zupa mleczna z kaszą manną	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
Kompot bez cukru	Jabłko	50,0	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



	Mieszanka Ziół	2,0 g
	Morszczuk, świeży *(4)	80,0 g
	Mąka pszenna, typ 500 *(1)	5,0 g
Ryż gotowany	Ryż biały	80,0 g
Surówka z kapusty pekińskiej 100 g	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
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
Inne składniki		

PODWIECZOREK

Potrawa	Składnik	Ilość	Jm
Kisiel i jabłko **(gotowanie)	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			

** 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				

.....
sporządził
/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził