

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

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 636,46 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,47 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 13,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,52 , Białko: 33 , Błonnik: 5,35 , Sól: 2,41

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Fasola szparagowa, Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 741,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 117,74 , Cukry: 16,25 , Tłuszcz ogółem: 10,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,86 , Białko: 32,27 , Błonnik: 16,48 , Sól: 1,09

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+ serek homogenizowany + pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 544,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,38 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 7,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,31 , Białko: 30,34 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,3

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 089,82	kcal
Węglowodny przyswajalne	318,11	g
Cukry (glukoza)	10,34	g
Cukry (fruktoza)	13,93	g
Cukry (sacharoza)	34,40	g
Tłuszcze (nasycone)	12,74	g
Tłuszcze (jednonasycone)	12,68	g
Tłuszcze (wielonasycone)	6,28	g
Białko	96,75	g
Błonnik	28,97	g
Sól	4,85	g

Dieta: 1 Podstawowa**ŚNIADANIE**

Herbata bez cukru, chleb mieszany+ kiełbasa krakowska+papryka+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 569,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 76,33 , Cukry: 1,51 , Tłuszcz ogółem: 18,79 w tym nasycone kwasy

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ogórkowa z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Fasola szparagowa, Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 821,47 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 120,13 , Cukry: 15,34 , Tłuszcz ogółem: 17,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,41 , Białko: 32,11 , Błonnik: 15,81 , Sól: 1,77

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+ serek topiony+ogórek kons+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 736,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 84,86 , Cukry: 4,2 , Tłuszcz ogółem: 30,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,88 , Białko: 23,92 , Błonnik: 8 , Sól: 3,29

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 294,27	kcal
Węglowodny przyswajalne	318,83	g
Cukry (glukoza)	7,42	g
Cukry (fruktoza)	10,43	g
Cukry (sacharoza)	34,59	g
Tłuszcze (nasycone)	33,65	g
Tłuszcze (jednonasycone)	25,26	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,01	g
Białko	75,92	g
Błonnik	36,58	g
Sól	8,11	g

Dieta: 10 Niskobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kielbasa krakowska+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 499,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 59,46 , Cukry: 4,9 , Tłuszcz ogółem: 20,82 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,98 , Białko: 16,54 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,5

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Fasola szparagowa, Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 806,89 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,31 , Cukry: 16,25 , Tłuszcz ogółem: 17,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 32,07 , Błonnik: 16,43 , Sól: 1,09

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+ miód+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 680,09 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 106,74 , Cukry: 6,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 15,59 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,25

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 153,56	kcal
Węglowodny przyswajalne	320,02	g
Cukry (glukoza)	10,34	g
Cukry (fruktoza)	13,93	g
Cukry (sacharoza)	34,53	g
Tłuszcze (nasycone)	26,93	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,83	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,61	g
Białko	65,33	g
Błonnik	26,86	g
Sól	4,89	g

Dieta: 11/GL Bezglutenowa

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Zupa krem z zielonego groszku z chlebem bezgluteno - w tym alergeny (Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Seler)

Wartość energetyczna: 154,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 24,95 , Cukry: 2,45 , Tłuszcz ogółem: 1,15 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,67 , Białko: 8,55 , Błonnik: 4,24 , Sól: ,3

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	222,25	kcal
Węglowodny przyswajalne	38,90	g
Cukry (glukoza)	2,90	g
Cukry (fruktoza)	2,41	g
Cukry (sacharoza)	10,95	g
Tłuszcze (nasycone)	0,70	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,42	g
Tłuszcze (wielonasycone)	0,16	g
Białko	9,45	g
Błonnik	7,09	g
Sól	0,30	g

Dieta: 11/ML Bezmleczna

ŚNIADANIE

Wek+ kiełbasa krakowska+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 452,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 72,12 , Cukry: 17,4 , Tłuszcz ogółem: 9,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,09 , Białko: 17,83 , Błonnik: 3,28 , Sól: 2,78

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z ryżem (bezmleczna) - w tym alergeny (Seler), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Fasola szparagowa, Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 770,85 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 113,32 , Cukry: 15,07 , Tłuszcz ogółem: 16,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,6 , Białko: 29,75 , Błonnik: 15,18 , Sól: 1,04

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

wek+miód+pomidor+sałata - w tym alergeny (Gluten, Nasiona sezamu), Herbata z cukrem

Wartość energetyczna: 525,7 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 110,25 , Cukry: 18,4 , Tłuszcz ogółem: 4,49 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,17 , Białko: 9,58 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,11

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 915,25	kcal
Węglowodny przyswajalne	333,21	g
Cukry (glukoza)	9,99	g
Cukry (fruktoza)	13,43	g
Cukry (sacharoza)	58,84	g
Tłuszcze (nasycone)	7,91	g
Tłuszcze (jednonasycone)	16,08	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,17	g
Białko	58,30	g
Błonnik	25,61	g
Sól	4,97	g

Dieta: 11/NP Niskopurynowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 731,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 87,53 , Cukry: 4,23 , Tłuszcz ogółem: 23,07 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,01 , Białko: 35,06 , Błonnik: 11,23 , Sól: 2,71

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Marchew duszona - w tym alergeny (Gluten), Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 735,89 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 112,67 , Cukry: 18,79 , Tłuszcz ogółem: 14,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,96 , Białko: 25,76 , Błonnik: 16,76 , Sól: 1,06

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), Graham+ serek homogenizowany+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 640,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,45 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 17,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,8 , Białko: 32,4 , Błonnik: 9,16 , Sól: 1,6

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 265,59	kcal
Węglowodny przyswajalne	290,90	g
Cukry (glukoza)	10,23	g
Cukry (fruktoza)	11,62	g
Cukry (sacharoza)	20,19	g
Tłuszcze (nasycone)	29,59	g
Tłuszcze (jednonasycone)	20,55	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,83	g
Białko	100,58	g
Błonnik	40,00	g
Sól	5,61	g

Dieta: 11/WE Wegetariańska

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Wek + papryka+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 710,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 93,83 , Cukry: 8,07 , Tłuszcz ogółem: 24,1 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 13,37 , Białko: 23,96 , Błonnik: 6,35 , Sól: 1,45

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Fasola szparagowa, Zupa ogórkowa z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 845,36 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 119,65 , Cukry: 15,32 , Tłuszcz ogółem: 22,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,55 , Białko: 28,18 , Błonnik: 15,81 , Sól: 1,55

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+ serek homogenizowany + pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 657,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,49 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 30,45 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,3

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 379,37	kcal
Węglowodny przyswajalne	322,48	g

Cukry (glukoza)	10,95 g
Cukry (fruktoza)	14,73 g
Cukry (sacharoza)	34,36 g
Tłuszcze (nasycone)	29,49 g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,02 g
Tłuszcze (wielonasycone)	9,66 g
Białko	83,72 g
Błonnik	29,31 g
Sól	4,34 g

Dieta: 12 Papkowata (przecierana)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kielbasa krakowska+ pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 644,9 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 70,65 , Cukry: 4,81 , Tłuszcz ogółem: 26,74 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,47 , Białko: 26,83 , Błonnik: 4,35 , Sól: 2,44

DRUGIE ŚNIADANIE

Jabłko- mus

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 kalafiorowa z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Fasola szparagowa, Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 806,89 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,31 , Cukry: 16,25 , Tłuszcz ogółem: 17,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 32,07 , Błonnik: 16,43 , Sól: 1,09

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+ serek homogenizowany + pomidor - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 802,07 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 82,69 , Cukry: 5,17 , Tłuszcz ogółem: 25,54 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,01 , Białko: 40,73 , Błonnik: 4,35 , Sól: 1,24

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 428,05	kcal
Węglowodny przyswajalne	308,37	g
Cukry (glukoza)	10,63	g
Cukry (fruktoza)	19,73	g
Cukry (sacharoza)	28,01	g
Tłuszcze (nasycone)	33,95	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,67	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,68	g
Białko	100,46	g
Błonnik	29,15	g
Sól	4,82	g

Dieta: 13 Płynna (kleikowa)

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Kleik, Sucharki - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 388,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,99 , Cukry: ,22 , Tłuszcz ogółem: 1,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,26 , Białko: 8,82 , Błonnik: 4,8 , Sól: ,49

DRUGIE ŚNIADANIE

Sucharki - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 216,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,74 , Cukry: ,12 , Tłuszcz ogółem: ,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,19 , Białko: 5,22 , Błonnik: 3,6 , Sól: ,41

OBIAD

Herbata bez cukru, Marchwianka z ryżem

Wartość energetyczna: 341,2 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,4 , Cukry: 10,16 , Tłuszcz ogółem: ,79 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,2 , Białko: 7,61 , Błonnik: 9,12 , Sól: ,49

PODWIECZOREK

Sucharki - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 216,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 43,74 , Cukry: ,12 , Tłuszcz ogółem: ,95 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,19 , Białko: 5,22 , Błonnik: 3,6 , Sól: ,41

Kolacja

Herbata bez cukru, Kleik, Sucharki - w tym alergeny (Gluten)

Wartość energetyczna: 388,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 81,99 , Cukry: ,22 , Tłuszcz ogółem: 1,25 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,26 , Białko: 8,82 , Błonnik: 4,8 , Sól: ,49

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 549,20	kcal
Węglowodny przyswajalne	322,86	g
Cukry (glukoza)	3,20	g
Cukry (fruktoza)	2,80	g
Cukry (sacharoza)	4,84	g
Tłuszcze (nasycone)	1,09	g
Tłuszcze (jednonasycone)	0,90	g
Tłuszcze (wielonasycone)	3,20	g
Białko	35,69	g
Błonnik	25,92	g
Sól	2,28	g

Dieta: 2 Łatwostrawna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa krakowska+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 765,68 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 92,88 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 28,48 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,92 , Białko: 30,31 , Błonnik: 5,35 , Sól: 2,84

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Fasola szparagowa, Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 806,89 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,31 , Cukry: 16,25 , Tłuszcz ogółem: 17,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 32,07 , Błonnik: 16,43 , Sól: 1,09

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+ serek homogenizowany + pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 657,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,49 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 30,45 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,3

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 396,37	kcal
Węglowodny przyswajalne	318,19	g
Cukry (glukoza)	10,34	g
Cukry (fruktoza)	13,93	g
Cukry (sacharoza)	34,40	g
Tłuszcze (nasycone)	30,88	g
Tłuszcze (jednonasycone)	26,51	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,66	g
Białko	93,96	g
Błonnik	28,93	g
Sól	5,28	g

Dieta: 4 Wrzodowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kiełbasa drobiowa+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 636,46 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 91,47 , Cukry: 5,77 , Tłuszcz ogółem: 13,51 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 5,52 , Białko: 33 , Błonnik: 5,35 , Sól: 2,41

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 kalafiorowa z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Fasola szparagowa, Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 768,75 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 117,74 , Cukry: 16,25 , Tłuszcz ogółem: 12,98 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,06 , Białko: 32,27 , Błonnik: 16,48 , Sól: 1,09

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+ serek homogenizowany + pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 544,91 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,38 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 7,87 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,31 , Białko: 30,34 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,3

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 124,32	kcal

Węglowodny przyswajalne	319,31 g
Cukry (glukoza)	10,79 g
Cukry (fruktoza)	19,93 g
Cukry (sacharoza)	28,70 g
Tłuszcze (nasycone)	12,97 g
Tłuszcze (jednonasycone)	14,54 g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,13 g
Białko	96,45 g
Błonnik	29,12 g
Sól	4,85 g

Dieta: 5 Bogatoresztkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kielbasa krakowska+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 748,88 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,83 , Cukry: 4,23 , Tłuszcz ogółem: 26,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,21 , Białko: 32,27 , Błonnik: 11,23 , Sól: 3,14

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Fasola szparagowa, Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 806,89 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,31 , Cukry: 16,25 , Tłuszcz ogółem: 17,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 32,07 , Błonnik: 16,43 , Sól: 1,09

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), Graham+ serek homogenizowany+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 640,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 67,45 , Cukry: 3,72 , Tłuszcz ogółem: 17,43 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,8 , Białko: 32,4 , Błonnik: 9,16 , Sól: 1,6

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 362,80	kcal
Węglowodny przyswajalne	310,11	g
Cukry (glukoza)	10,34	g
Cukry (fruktoza)	13,93	g
Cukry (sacharoza)	31,32	g
Tłuszcze (nasycone)	29,45	g
Tłuszcze (jednonasycone)	23,69	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,53	g
Białko	97,88	g
Błonnik	40,69	g
Sól	5,88	g

Dieta: 6 Z ogr. węglowodanów

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, chleb graham+ kiełbasa krakowska+ papryka+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 745,92 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 88,24 , Cukry: 1,3 , Tłuszcz ogółem: 26,31 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 14,21 , Białko: 32,01 , Błonnik: 11,03 , Sól: 3,12

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ogórkowa z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Fasola szparagowa, Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 821,47 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 120,13 , Cukry: 15,34 , Tłuszcz ogółem: 17,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,41 , Białko: 32,11 , Błonnik: 15,81 , Sól: 1,77

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 graham+ serek topiony+ ogórek kons+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 647,8 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 63,35 , Cukry: 3,12 , Tłuszcz ogółem: 29,99 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,82 , Białko: 23,41 , Błonnik: 8,06 , Sól: 3,06

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	2 381,89	kcal
Węglowodny przyswajalne	309,23	g
Cukry (glukoza)	7,42	g
Cukry (fruktoza)	10,43	g
Cukry (sacharoza)	33,30	g
Tłuszcze (nasycone)	37,49	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,96	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,83	g
Białko	88,67	g
Błonnik	38,77	g
Sól	8,00	g

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

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, chleb graham+ kiełbasa krakowska+papryka+sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 433,93 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 46,36 , Cukry: ,37 , Tłuszcz ogółem: 18,3 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 10,2 , Białko: 16,59 , Błonnik: 7,68 , Sól: 2,56

DRUGIE ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 250,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 40,57 , Cukry: 14,73 , Tłuszcz ogółem: 5,12 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 2,98 , Białko: 6,27 , Błonnik: 6,94 , Sól: ,67

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa ogórkowa z ryżem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Fasola szparagowa, Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 821,47 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 120,13 , Cukry: 15,34 , Tłuszcz ogółem: 17,78 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,41 , Białko: 32,11 , Błonnik: 15,81 , Sól: 1,77

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 graham+ serek topiony+ ogórek kons+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Białko mleka krowiego, Musztarda/gorczyca, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 601,58 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,89 , Cukry: 3,06 , Tłuszcz ogółem: 29,65 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 18,76 , Białko: 21,74 , Błonnik: 6,78 , Sól: 2,84

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	2 392,18	kcal
Węglowodny przyswajalne	312,37	g
Cukry (glukoza)	8,37	g
Cukry (fruktoza)	11,53	g
Cukry (sacharoza)	32,77	g
Tłuszcze (nasycone)	39,32	g
Tłuszcze (jednonasycone)	27,83	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,81	g
Białko	82,41	g
Błonnik	42,67	g
Sól	8,55	g

Dieta: 8 Ubogoenergetyczna

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Graham+ kiełbasa krakowska+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 391,32 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 54,05 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 7,57 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,59 , Białko: 21,23 , Błonnik: 9,16 , Sól: 2,37

DRUGIE ŚNIADANIE

Mandarynki

Wartość energetyczna: 67,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 13,95 , Cukry: 13,8 , Tłuszcz ogółem: ,14 w tym nasycone kwasy tłuszczowe ,03 , Białko: ,9 , Błonnik: 2,85 , Sól: 0

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Fasola szparagowa, Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 806,89 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,31 , Cukry: 16,25 , Tłuszcz ogółem: 17,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 32,07 , Błonnik: 16,43 , Sól: 1,09

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

Graham+ serek homogenizowany+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Herbata bez cukru

Wartość energetyczna: 473,27 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 58,5 , Cukry: 3,36 , Tłuszcz ogółem: 6,22 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,19 , Białko: 26,42 , Błonnik: 9,16 , Sól: 1,46

Dobowa suma wartości odżywczych

	Ilość	jm.
Wartość energetyczna kcal	1 838,18	kcal
Węglowodany przyswajalne	266,37	g
Cukry (glukoza)	10,34	g
Cukry (fruktoza)	13,93	g
Cukry (sacharoza)	30,09	g
Tłuszcze (nasycone)	11,23	g
Tłuszcze (jednonasycone)	13,33	g
Tłuszcze (wielonasycone)	7,17	g
Białko	80,86	g
Błonnik	38,62	g
Sól	4,96	g

Dieta: 9 Bogatobiałkowa

ŚNIADANIE

Herbata bez cukru, Wek+ kielbasa krakowska+ pomidor+ sałata - w tym alergeny (Gluten, Białko sojowe, Białko mleka krowiego, Nasiona sezamu), Owsianka - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego)

Wartość energetyczna: 780,99 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 94,35 , Cukry: 5,83 , Tłuszcz ogółem: 29,05 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 15,28 , Białko: 31,33 , Błonnik: 5,35 , Sól: 2,88

DRUGIE ŚNIADANIE

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

Wartość energetyczna: 157,5 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 23,25 , Cukry: 15,3 , Tłuszcz ogółem: 2,96 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,82 , Białko: 7,35 , Błonnik: 2,85 , Sól: ,24

OBIAD

Kompot bez cukru, Zupa kalafiorowa z ryżem - w tym alergeny (Białko mleka krowiego, Seler), ziemniaki gotowane, Marchew z groszkiem - w tym alergeny (Gluten, Białko mleka krowiego), Fasola szparagowa, Kotlet z jaj - w tym alergeny (Gluten, Jaja (jadalne), Nasiona sezamu)

Wartość energetyczna: 806,89 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 116,31 , Cukry: 16,25 , Tłuszcz ogółem: 17,73 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 4,39 , Białko: 32,07 , Błonnik: 16,43 , Sól: 1,09

PODWIECZOREK

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

Wartość energetyczna: 180,0 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 18,6 , Cukry: 3 , Tłuszcz ogółem: 5,64 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 3,57 , Białko: 12,9 , Błonnik: 0 , Sól: ,47

Kolacja

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

Wartość energetyczna: 657,1 kcal. , Węglowodany przyswajalne: 71,49 , Cukry: 5,26 , Tłuszcz ogółem: 19,62 w tym nasycone kwasy tłuszczowe 11,52 , Białko: 30,45 , Błonnik: 3,28 , Sól: 1,3

Dobowa suma wartości odżywczych

Ilość jm.

Wartość energetyczna kcal	2 582,48	kcal
Węglowodny przyswajalne	323,99	g
Cukry (glukoza)	9,34	g
Cukry (fruktoza)	11,23	g
Cukry (sacharoza)	25,07	g
Tłuszcze (nasycone)	36,57	g
Tłuszcze (jednonasycone)	29,52	g
Tłuszcze (wielonasycone)	8,90	g
Białko	114,09	g
Błonnik	27,91	g
Sól	5,99	g

.....
sporządził
/Morkisz Magdalena/

.....
zatwierdził